JOGA

PODSTAWY ĆWICZEŃ FIZYCZNYCH

SPORT I TURYSTYKA WARSZAWA
SPORT, SŁOWACKIE WYDAWNICTWO
[illegible]NIA FIZYCZNEGO, BRATYSŁAWA 1975

Z oryginału słowackiego JOGA, telesné cvičenia, dýchanie, autogénny tréning (Šport, slovenské telovýchovné vydavateľstvo, Bratislava 1971) przetłumaczyła dr Halina Janaszek-Ivaničková.

Recenzenci: dr Anton Zrubák, doc. med. Ľudovít Komadeł, CSc., doc. inż. Ferdinand Vávra
Rewizja przekładu: doc. dr Antoni Olszowski

WSTĘP

Szybki, szczególnie w ostatnich dziesięcioleciach, rozwój cywilizacji znacznie zmienił środowisko naturalne i tryb życia człowieka. Rozwój cywilizacji prowadzi jednak nie tylko do pozytywnych, ale i negatywnych zmian w tym zakresie. Człowiek współczesny, który żyje w mieście, jest pozbawiony ciszy, spokoju, świeżego powietrza i pracy fizycznej. Do stanu permanentnie wysokiego napięcia nerwów i mięśni przyczyniają się czynniki takie jak hałas i huk wywoływany przez środki komunikacji, muzyka nowoczesna, tranzystorowe odbiorniki, filmy, telewizja, pełne napięcia imprezy sportowe, szybkie tempo życia itp. Monotonne czynności robocze wykonywane w huku maszyn, w unoszącym się kurzu, wielogodzinna praca umysłowa odbywana najczęściej w deformującej ciało pozycji, uniemożliwiają właściwe krążenie krwi i oddychanie, wpływają negatywnie na fizyczny i psychiczny stan zdrowia człowieka.

Stopniowo zapominamy umiejętności chodzenia, ponieważ nawet przy najmniejszych odległościach korzystamy ze środków komunikacji. Długie godziny wysiadujemy przed telewizorem, wdychamy zanieczyszczone powietrze, palimy dużo papierosów, używamy wielu lekarstw, odżywiamy się niewłaściwie.

System nerwowy znajduje się w nieustannym napięciu. Tempo współczesnego życia wywołuje przemęczenie, niepokój, chroniczne napięcie i zdenerwowanie — zjawiska u ludów pierwotnych występujące stosunkowo rzadko.

Ponieważ jednak rozwoju cywilizacji powstrzymać nie można, należy szukać środków rekompensujących jej negatywne wpływy, środków, które przyczyniłyby się do podniesienia stanu zdrowia i przywrócenia równowagi psychicznej. Do zdrowszego trybu życia prowadzi sport. W tym tkwi tajemnica jego popularności i masowości. Twierdzenie to w równej mierze odnosi się do sportu jak i do ćwiczeń gimnastycznych, które uprawiają szerokie warstwy ludności. Ale i tutaj napotykamy na przeszkody. Są nimi: niedostatek czasu, a także brak sal gimnastycznych i hal sportowych w pobliżu osiedli. Przeszkodę stanowią również różne hamulce natury psychicznej wypływające z różnic wieku między ćwiczącymi —

starsze osoby z zasady nie chcą ćwiczyć razem z młodymi itp.
Dlatego też z powyższych względów popularność zyskały sobie ćwiczenia, których wykonywanie nie jest uzależnione od czasu i obiektów. Poszukując nowych dróg odkryto tysiącletnie, ale jeszcze po dzień dzisiejszy aktualne metody jogistyczne służące do poprawy zdrowia, przedłużenia życia, rozwoju fizycznego i duchowego. Nie jest kwestią przypadku fakt, że pierwszym badaczem, który wprowadził metody jogistyczne do nauk medycznych pod nazwą treningu autogenicznego, był właśnie specjalista chorób nerwowych I. H. Schultz. Profesor Tirala z kolei osiągnął znakomite wyniki w lecznictwie stosując ćwiczenia oddechowe.

Joga cieszy się coraz większym zainteresowaniem. Zajmuje się nią szereg instytutów badawczych. Spotykamy się z nią w moskiewskich instytutach leczniczych, przy rehabilitacji, przy trenowaniu kosmonautów. Jogę uprawiają tysiące ludzi — młodych i starych. Znane jest leczenie zaburzeń nerwowych przy pomocy treningu autogenicznego i osiąganie lepszych wyników sportowych przy pomocy jogi.

Jeśli chodzi o mnie osobiście, jogą zajmuję się już od dłuższego czasu, pasywnie i aktywnie. Przestudiowałem szereg książek, szereg metod wypróbowałem na samym sobie. Znajomość jogi wykorzystywałem również w swojej działalności trenerskiej, w zakresie szermierki. Wielu moich wychowanków z powodzeniem uprawiało ćwiczenia jogistyczne, co w dużej mierze przyczyniło się do podniesienia osiąganych przez nich wyników.

Publikację „Joga" przedstawiam zainteresowanym po dokładnym przestudiowaniu różnych publikacji zagranicznych oraz jako rezultat własnych przemyśleń i doświadczeń praktycznych związanych z moją działalnością trenerską. Jej celem nie jest owo „mistyczne" zatrzymanie czynności serca ludzkiego, czy kilkugodzinne zatrzymanie oddechu, ale wprowadzenie systemu starodawnych ćwiczeń w celu fizycznego i psychicznego rozwoju człowieka, poprawy jego stanu zdrowia, przedłużenia życia drogą uzyskania równowagi ducha, żywotności i pewności siebie. Pragnę również zaznajomić sportowców i trenerów z ćwiczeniami jogistycznymi, które pomagają kontrolować stany psychiczne i panować nad nimi oraz osiągać lepsze wyniki sportowe.

Autor

CO TO JEST JOGA?

Większość osób słyszała już o indyjskich joginach. Wiele z nich pod tym pojęciem wyobraża sobie indyjskich fakirów występujących na cyrkowym podium, sztukmistrzów i czarodziejów.

Pojęcie jogi najlepiej przedstawił dyrektor indyjskiego Instytutu Bombajskiego Jogi Sri Yogendra:

„Sensowne rozumienie jogi oznacza taki sposób życia, który umożliwia pełnię zdrowia fizycznego, duchowego i moralnego. Charakter racjonalny jogi pozostaje w sprzeczności z obrzędami religijnymi lub dogmatami. System jogi w zasadzie nie ma nic wspólnego z religią i różnymi wierzeniami. Technika jogi jest ściśle naukowa. Jej stosowanie przynosi pożądane wyniki nie wymagając wiary w istoty nadprzyrodzone. Jogi nie mogą ograniczać kasty, religia, wiara, rasa ani przynależność narodowa. W błędzie są ci, którzy sądzą albo wierzą w to, że uprawianie jogi wiąże się z wiarą w boga. Joga nie ma własnego boga. Joga przyczynia się do kształtowania kultury fizycznej i duchowej, mogą ją uprawiać chrześcijanie, żydzi, mahometanie, buddyści albo ateiści."

Joga uczy sztuki racjonalnego, zdrowego i długotrwałego życia. Aby poznać i przyswoić sobie naukę jogi i sztukę życia, należy — mówi Sri Yogendra — stworzyć taki system samokształcenia, który rozwija harmonijnie siły fizyczne i psychiczne oraz zapewnia idealny stan fizyczny i psychiczny jednostki. Znawcy zwracają zawsze uwagę na moralne pierwiastki jogi. Twierdzą, że joga bez nich nie jest w pełni wartościowa i że ćwiczenia pozbawione tych pierwiastków nie spełniają swoich podstawowych zadań.

Dla nas najważniejszą sprawą jest wyszukanie w systemie jogi i zastosowanie w praktyce tego wszystkiego, co służy do ukształtowania harmonijnej osobowości i podnoszenia wyników sportowych. W ten sposób pragniemy skorzystać z doświadczeń liczących kilka tysięcy lat. Nie jest żadnym frazesem twierdzenie mówiące o tym, że należy uczyć się sztuki życia.

Zdaniem Yogendry, do teorii jogi przeniknęło również szereg elementów wiedzy starożytnej, która w początkowym okresie swego rozwoju związana była z różnymi szkołami metafizycznymi.

Ćwiczenia praktyczne jogi i treningi były otoczone tajemnicą. Znawcy jogi zazdrośnie strzegli swojej wiedzy wtajemniczając w nią tylko jednostki wybrane, które ich zdaniem zasługiwały na to, aby zostać uczonymi. Wskutek zachowania się wspomnianej tradycji joga została otoczona atmosferą mistycyzmu, co stanęło na przeszkodzie temu, aby nauka ta mogła zająć należne jej miejsce w kulturze ludzkości.

Starodawni indyjscy uczeni i znawcy jogi zachowywali dystans w stosunku do prostych ludzi. Dlatego też joga była nauką nieznaną szerokim masom. To zaś, co z niej do nich przeniknęło, było wykorzystywane w niewłaściwy sposób.

W 1918 roku Sri Yogendra założył w Bombaju specjalny Instytut Bombajski Jogi. W instytucie tym już pół wieku bada się jogę metodami naukowymi i leczy różne schorzenia przy pomocy ćwiczeń jogistycznych.

Nauka jogi w całej swej rozciągłości, autentyczności i oryginalności tworzy jedność. Klasyczny podział jogi jest następujący: hathajoga, radżajoga, dhjanajoga, karmajoga, bhaktijoga. Są to właściwie poszczególne stopnie jogi, przez które należy przejść, opanować je, jeśli chce się osiągnąć ostateczny cel jogi — pełnię zdrowia fizycznego, harmonijne funkcjonowanie wszystkich organów i równowagę psychiczną. Jogini są przekonani o tym, że doskonałość można osiągnąć poprzez pracę nad sobą. Naszym głównym zadaniem jest zaznajomienie się z pierwszym stopniem jogi — hathajogą.

Doświadczenie życiowe i ćwiczenia starych joginów budzą uznanie i podziw. Jogini w ciągu stuleci opracowali system, który odpowiada w pełni trybowi i warunkom życia ludu indyjskiego, warunkom społecznym i przyrodniczym. Według teorii jogi, człowiek staje się dopiero wówczas jednostką pełnowartościową, gdy nieustannie doskonali swój organizm, ciało i duszę. Joga głosi, że fizyczną i umysłową doskonałość może osiągnąć każdy, kto systematycznie i regularnie uprawia odpowiednie ćwiczenia.

Ćwiczenia jogistyczne wpływają na udoskonalenie nie tylko systemu oddychania, lecz również czynności serca, żołądka, układu trawiennego, wątroby, nerek, gruczołów wydzielania wewnętrznego — a więc czynności całego organizmu.

Ta bardzo ważna, podstawowa teza indyjskiej hathajogi, jest w zasadzie tezą materialistyczną.

W systemie jogi praca mięśni ma przeważnie charakter działalności izometrycznej; brak w niej dynamicznych ćwiczeń cyklicznych. Tego rodzaju charakter ćwiczeń jogistycznych wypływa z klimatu. W gorącym klimacie Indii bezsensowne byłoby wykonywanie męczących ćwiczeń cyklicznych w rodzaju biegu, ponieważ podnoszą one znacznie temperaturę ciała, a jeśli towarzyszy im nadmierne obciążenie, mogą być nawet niebezpieczne dla organizmu. W odróżnieniu od długotrwałych, dynamicznych ćwiczeń cyklicznych, przy których wydatnie podnosi się temperatura ciała, przy ćwiczeniach hathajogi temperatura ciała podnosi się jedynie nieznacznie, ponieważ ćwiczenia te nie powtarzają się cyklicznie i nie trwają długo.

Mimo tych właściwości asany jogistyczne wywierają ogromny wpływ fizjologiczny na strukturę i kształtowanie się mięśni i na organy wewnętrzne. Przy ćwiczeniu asan część mięśni aktywizuje się i napina izometrycznie. Pozostała część mięśni, pod wpływem znacznego napięcia ścięgien, naciąga częstokroć maksymalnie więzadła mięśni drażniąc zakończenia nerwów mięśni i ścięgien. Te często niezwykle intensywne bodźce oddziaływają na ośrodkowy układ nerwowy tak silnie, że u początkujących może się pojawić subiektywne uczucie bólu. Jak wykazują badania, silny proprioceptywny bodziec pobudza równocześnie wegetatywne ośrodki podwzgórza wpływając w ten sposób na czynność serca i systemu oddechowego. W sporcie także wykorzystuje się ćwiczenia służące do napinania i rozciągania mięśni, ponieważ wpływają korzystnie na ich elastyczność i giętkość. Przy czynnościach sportowych napinanie przebiega jednak w zwolnionym tempie i nie osiąga swego maksimum, tak jak to się dzieje np. przy matsjasanie albo przy pozycji lotos. Przy ćwiczeniach tych maksymalne napięcie mięśni i ścięgien prowadzi do powstania w zmysłowych receptorach impulsów w pewnej mierze podobnych do impulsów towarzyszących ćwiczeniom cyklicznym.

Przy ćwiczeniu asan bodźce te jednak nie zwiększają zużycia energii i nie podnoszą temperatury ciała. Powstałe silne impulsy dośrodkowe pobudzają i regulują procesy nerwowe za pośrednictwem ośrodkowego układu nerwowego, wywierając wpływ równie korzystny jak impulsy powstające przy dynamicznych ćwiczeniach cyklicznych. Joga stosuje więc takie ćwiczenia służące do ukształtowania ciała, przy których następuje stosunkowo mały ubytek energii i nie ma specjalnego wzrostu zapotrzebowania na pożywienie. Jogini jedzą niewiele, ale jest to pożywienie wysokowartościowe, co wpływa pozytywnie na stan ich zdrowia i ich długowieczność. Nie obciążają w sposób zbyteczny swego serca, układu krwionośnego, układu trawiennego, wątroby, przemiany materii itd. Ponadto, co jest niezmiernie ważne, omawiany sposób odżywiania nie powoduje ani zaburzeń w przemianie materii, ani otyłości.

Przy ćwiczeniu jogi nie następuje hypoksja (niedobór tlenu). Jest sprawą powszechnie znaną, że przy dynamicznych ćwiczeniach

cyklicznych, takich jak np. bieg, dochodzi do pewnego rodzaju długu tlenowego, zwłaszcza przy bardziej intensywnych ćwiczeniach. Należy podkreślić, że hypoksja działa pobudzająco na regeneracyjne procesy oksydujące i na system fermentów.

Przy ćwiczeniu jogi hypoksja nie następuje, dlatego właśnie zatrzymuje się oddech. Z powodu zatrzymywania oddechu joga była wielokrotnie krytykowana. W przeszłości bowiem przeważał pogląd, że każde zatrzymanie i zahamowanie oddechu przy ćwiczeniach fizycznych jest szkodliwe. Obecnie wiemy jednak, że jest to pogląd niesłuszny. Zatrzymywanie oddechu zgodnie z prawidłami jogi prowadzi do zadłużenia tlenowego organizmu, który przyzwyczaja się do niedotlenienia. Wpływa to nadzwyczaj pozytywnie na system fermentów, na układ krwionośny, na zaopatrzenie serca i mózgu w tlen, ponieważ poszerza się sieć naczyń włosowatych, przy czym świadome powstrzymywanie oddechu umożliwia kierowanie wolą niektórymi życiowo ważnymi funkcjami. Podnosi to w pewnym stopniu zdolność człowieka w zakresie panowania nad swym organizmem.

W jodze zatem niedotlenienie powodujemy przy pomocy sztucznego zatrzymywania i kontrolowania oddechu, podczas gdy w sporcie, np. podczas biegu, niedotlenienie jest naturalnym wynikiem intensywnej pracy fizycznej. W jodze każde ćwiczenie charakteryzuje się właśnie ,,celowością". Ćwiczenia jogi mają na celu udoskonalenie poszczególnych organów.

Świadomie planowana joga uwzględnia racjonalne ćwiczenie każdego mięśnia. Ćwiczenia te przyczyniają się do ukształtowania ładniejszego, bardziej gibkiego i elastyczniejszego ciała. Jest faktem stwierdzonym to, że ludzie, którzy systematycznie uprawiają jogę, do późnej starości zachowują elastyczność kończyn i kręgosłupa. Jogini nie wiedzą, co to jest sztywność, deformacje i bóle ciała tak typowe dla starych ludzi. Ćwiczenie całego systemu mięśniowego (w tym również mięśni oczu i języka) jest ważnym zadaniem hathajogi. Jogini ćwicząc zmuszają do pracy ważne narządy wewnętrzne w celu ich wzmocnienia i udoskonalenia. Cel ten osiągają nie tylko za pośrednictwem asan, lecz także ćwiczeń oddechowych. Oddychanie jako proces wymiany gazów jest jedyną funkcją wegetatywną, którą można w sposób świadomy kierować, ponieważ poprzecznie prążkowane mięśnie oddechowe możemy opanować wolą. Daje ono impuls innym funkcjom wegetatywnym i wpływa na nie pobudzająco. Wpływa również na pracę serca, układ krwionośny. Może wpływać również na wegetatywny układ nerwowy, a także zmieniać przy pomocy woli intensywność pracy serca i krążenie krwi (np. puls).

Celowo wywołana hypoksja przy zatrzymywaniu i kontrolowaniu

oddechu rozszerza naczynia krwionośne w mózgu i w sercu a zwęża naczynia krwionośne w kończynach. Przy pomocy ćwiczeń odpowiednio ukierunkowanych można wpływać na funkcje serca i układ krwionośny, co stanowi wybitne osiągnięcie woli ludzkiej.

Kolejne wdechy, a szczególnie wydechy nie tylko oczyszczają drogi oddechowe, lecz również oddziaływają na nie drażniąco, za pośrednictwem krążenia powietrza. W specjalny sposób wpływają również na receptory nosa uruchomiając te wegetatywne odruchy, które zwiększają pojemność płuc i ułatwiają przepływ powietrza w kierunku pęcherzyków płucnych.

Dlatego też oddychanie jogistyczne jest jedną z najlepszych metod leczniczych przy astmie. Wzmacnia ono cały system oddechowy i uodparnia go na różne negatywne wpływy, zwłaszcza na choroby z przeziębienia. Rytmiczne oddychanie zalecane przez joginów wpływa pobudzająco na inne niezbędne do życia organy wewnętrzne. Jak z tego wynika, jogini na podstawie setek lat trwających doświadczeń w zasadzie słusznie, chociaż nie ściśle naukowo, dowiedli istnienia ogólnych prawidłowości w zakresie obciążenia funkcjonalnego. Doświadczenie pouczyło ich o tym, że drogą odpowiedniego obciążania i dawkowania ćwiczeń, jak również właściwych metodycznie działań można udoskonalić i rozwinąć organizm ludzki. Nie potrafili, oczywiście, objaśnić bliżej zadziwiającego wpływu obciążenia funkcjonalnego organizmu ćwiczeniami fizycznymi. W czasach tych bowiem ludzkość jeszcze nie mogła odkryć właściwych przyczyn zjawisk przyrodniczych. Były to tylko ,,przeczucia" indyjskiego systemu wychowania fizycznego. Ich słuszność została obecnie potwierdzona nie tylko empirycznie, lecz także naukowo. Można uważać za wielkie osiągnięcie fakt, że jogini na tej podstawie wytworzyli świadomie odpowiedni system ćwiczeń. Opisane skutki niektórych ćwiczeń, poddane analizie naukowej, nie zawsze jednak się sprawdzają.

Jogę, z jej zaletami i ryzykiem, można uznać za swego rodzaju terapię ludową. Nie ulega jednak kwestii, że szereg ćwiczeń jest bardzo cennych. Pokolenia, które stworzyły jogę, dokładnie znały organizm ludzki. Poznanie to opierało sie jednak nie tyle na znajomości praw natury, ile wynikało z selekcji tysiącletnich doświadczeń osobniczych i społecznych.

Prastarzy jogini osiągnęli zadziwiające, jak na swoją epokę, wyniki. Ich następcy, nowe, wykształcone pokolenie, musi rozwijać odziedziczone bogactwo na nowoczesnych, naukowych podstawach. Bogactwo to stanowi własność nie tylko Hindusów, ale całej ludzkości.

Jogini stworzyli teorię tzw. ,,pramy". Ich zdaniem prama jest nadprzyrodzoną boską materią, z której zbudowany jest cały

wszechświat. Gdy człowiek ćwiczy i oddycha stosownie do zasad hathajogi, wdycha tę cudowną kosmiczną materię, która odradza organizm ludzki i powiększa jego siły życiowe.

Jak widać, w koncepcji joginów prama do pewnego stopnia się zmaterializowała. Wyobrażano ją sobie jako coś takiego, co ciało odbiera i co mu dodaje siły. Z powodu tego idealistycznego poglądu wiele osób odrzuciło jogę i związany z nią system ćwiczeń.

Zaletą jogi jest jednak to, że do jej praktykowania nie są potrzebne boiska, sale gimnastyczne i przyrządy sportowe. Ćwiczenia można wykonywać w małym pomieszczeniu, na małej przestrzeni. Jednakże hathajogi, dostosowanej do klimatu Indii i indyjskich warunków społecznych nie można przyjmować w całości, bez zmian, zważywszy odmienność naszego klimatu, trybu życia i sposobu odżywiania się. Należy ją uzupełniać najcenniejszymi ćwiczeniami europejskiej kultury fizycznej, np. biegiem na przełaj, jazdą na nartach itp. W systemie jogi brak jest bowiem ćwiczeń wykonywanych dynamicznie. Joga nie wpływa aż tak korzystnie na kształtowanie serca jak np. biegi długodystansowe. Dlatego też w jodze ważne jest np. pływanie (jedyne ćwiczenie cykliczne w jodze).

Joga zawiera dużo użytecznych ćwiczeń. Wiele z nich w sposób świadomy przejmują albo odkrywają ponownie nowoczesne systemy wychowania fizycznego. Należą do nich np. ćwiczenia oddechowe, ćwiczenia relaksujące itp. Bardzo użyteczne i cenne pod względem biologicznym są ćwiczenia relaksujące, zaniedbywane często w obecnych systemach wychowania fizycznego. Specjalnym ćwiczeniem jest sawasana, która maksymalnie relaksuje umięśnienie całego ciała oraz układ nerwowy. Ćwiczenie to można zalecić każdemu, bez względu na wiek i płeć.

Cenne są także ćwiczenia koncentracji, ćwiczenia woli i autosugestia. Polecać je należy szczególnie sportowcom.

Joga należy do prastarych form leczniczego wychowania fizycznego. Przeważającą większość ćwiczeń jogistycznych stosuje się z powodzeniem w leczniczym wychowaniu fizycznym. Jest sprawą oczywistą także to, że poprzez ćwiczenia i trening zapobiega się wielu chorobom.

„Lekarstwo" to może stać się również „trucizną", jeśli używane jest bez fachowego dozoru. Jak poucza joga, a my jesteśmy tego samego zdania, chorzy mogą uprawiać jogę jedynie pod fachowym kierownictwem.

W niniejszej książeczce przedstawimy szereg ćwiczeń, przy pomocy których można utrzymać i polepszyć stan zdrowia oraz przedłużyć życie.

Sportowcy mogą korzystać z szeregu ćwiczeń w celu podniesienia swych wyników, osiągnięcia równowagi psychicznej i opanowania woli.

JOGA A DŁUGOWIECZNOŚĆ

Jogin, który opanował hathajogę, posiada całkowitą kontrolę nad swym ciałem i może przedłużyć swoje życie. Jest powszechnie znany fakt, iż szereg 80—90 letnich joginów wygląda na trzydziesto i czterdziestolatków.

Zdaniem obserwatorów zagranicznych, które potwierdzają stare dzieła indyjskie, na terenie Indii znaleziono znaczną liczbę 300-letnich joginów. Oczywiście, dane te nie są naukowo sprawdzone, ale też nie można ich całkowicie negować. Starodawna literatura zawiera szczególnie dużo takich danych. Sri Yogendra przytacza przekonywające fakty z życia jogina Paramahamzo z Malzabu, który urodził się w 1798 roku, a żył do roku 1921. Według Goswami, znany jogin Lokantha Brahmaczari, żył 166 lat, a Tajlenga Swomi 280 lat.

Naturalnie, wcale nie twierdzimy, że podeszły wiek jest w Indiach masowym i powszechnym zjawiskiem. Na odwrót, statystyka poucza nas o tym, że przeciętna wieku Hindusów jest najniższa na świecie. Jednakże liczba joginów w Indiach i gdzie indziej jest bardzo mała. W Indiach wprawdzie dużo osób wykonuje pewne ćwiczenia, a nawet popisuje się nimi w miejscach publicznych, lecz nie można ich uważać za joginów we właściwym tego słowa znaczeniu. W ostatnim jednak czasie liczba joginów na całym świecie szybko wzrasta dlatego, że nauka jogi przez całe stulecia utrzymywana w tajemnicy, staje się obecnie skarbem powszechnym.

Podstawowym zadaniem hathajogi jest walka z przedwczesnym obumieraniem organizmu, z jego starzeniem się. Celem jogi jest zatrzymanie albo opóźnienie tego procesu.

Obniżoną wydolność poszczególnych organów tłumaczą jogini przede wszystkim obumieraniem nie dających się niczym zastąpić komórek nerwowych. Twierdzenie to odpowiada tezom Pawłowa. Na zachowanie młodości polecają jogini swój system, na który składają się procesy oczyszczające, ćwiczenia oddechowe, asany (pozycje i postawy ciała) oraz koncentracja myśli. Długowieczność zapewniają joginom w pierwszym rzędzie ćwiczenia oddziaływające na narządy wewnętrzne i na system nerwowy.

W historii medycyny joga ma pierwszeństwo w zakresie walki o odmłodzenie.

HATHAJOGA

Hathajoga stanowi najniższy, podstawowy stopień jogi, bez znajomości którego nie można opanować jej stopni wyższych. Zdaniem joginów, skuteczna i intensywna praca psychiczna jest nie do pomyślenia bez posiadania harmonijnego, zdrowego i silnego ciała.

Człowiek, który ma świetną fizyczną i psychiczną kondycję, potrafi wykonywać złożone czynności i przezwyciężać najtrudniejsze przeszkody.

Hathajoga drogą przemyślanej działalności zmierza do osiągnięcia zdrowia cielesnego, świadomej regulacji fizjologicznych funkcji organizmu, oddychania, napięcia mięśniowego, krążenia krwi. Jogini, którzy dobrze opanowali hathajogę potrafią, za pośrednictwem tylko woli wpływać na czynność swego serca.

Przy nagłym i nieoczekiwanym zakłóceniu rytmu serca, np. pod wpływem strachu, jego czynność znacznie się przyspiesza. Wytrenowany jogin potrafi jednak zapobiec temu, aby częstotliwość uderzeń jego serca powiększyła się nagle pod wpływem takich czynników zewnętrznych jak strach, nieoczekiwane złe lub dobre wiadomości itp. A zatem posiada zdolność reagowania w odpowiedni sposób na nieprzewidziane sytuacje. Przeciwstawia im swoją świadomą wolę, którą oddziaływa na czynność swego serca i uniemożliwia ewentualne zaburzenia jego pracy.

Praktykujmy hathajogę systematycznie i prawidłowo, a stan naszego zdrowia ulegnie poprawie. Hathajoga ćwiczy każdy mięsień i ścięgno, dlatego też ciało pozostaje gibkie i sprawne. Ćwiczenia usprawniają czynność serca, układ krwionośny i czynność gruczołów wydzielania wewnętrznego, wpływają dodatnio na wszystkie organy wewnętrzne.

Zdaniem Swami Siwanandy hathajoga dzieli się na 8 części:
Jama — kształtowanie równowagi psychofizycznej
Nijama — ćwiczenie cnoty
Asany — pozycje ciała, postawy
Pranajama — ćwiczenia oddechowe, oddech kontrolowany
Prajahara — kontrola umysłu
Dharana — koncentracja myśli, skupienie się
Dhjana — medytacja
Samadhi — całkowite oderwanie się od rzeczywistości.

Zdaniem Sri Yogendry, hathajoga jest w zasadzie fizjologicznym lub oczyszczającym procesem, realizowanym za pośrednictwem wychowania fizycznego. Podstawę jogistycznego systemu wychowania fizycznego (hathajogi) stanowią asany — pozycje ciała oraz

pranajamy, czyli kontrola bioenergii ciała za pośrednictwem systemu oddychania.

Selwa Raj Yesudian rozróżnia trzy rodzaje ćwiczeń z zakresu hathajogi:
1. Kontrola świadomości.
2. Kontrola oddychania (pranajama).
3. Pozycje ciała (asany).

NIEKTÓRE CECHY CHARAKTERYSTYCZNE HATHAJOGI

Jedną z najważniejszych zasad przy ćwiczeniu hathajogi jest zasada stopniowania trudności. Najpierw ćwiczymy najłatwiejsze, najprostsze elementy jogi, dopiero później przystępujemy do ćwiczeń trudniejszych, bardziej skomplikowanych.

Przy ćwiczeniach nie wolno odczuwać męczącego napięcia, ćwiczeń nie należy forsować za wszelką cenę. Należy przestrzegać zaleconego czasu trwania poszczególnych pozycji. Wielu uczniów jest niecierpliwych. Dążąc do osiągnięcia jak najszybciej postępów, albo nie przestrzega wyznaczonych limitów czasu przy ćwiczeniu wytrzymałości, albo chce opanować wszystko naraz, łącznie z najtrudniejszymi elementami. Należy sobie jednak uświadomić to, że sprawą zasadniczą jest ćwiczenie umięśnienia, efektywne oddziaływanie na dany organ wewnętrzny czy też mięsień itp., a nie formalne opanowanie asany. Jodze jest obca zasada rywalizacji (kto dłużej zatrzyma oddech, wytrzyma w określonej pozycji itp.). Szczególnie sportowcom niektóre elementy jogi wydają się bardzo proste, dlatego też lekceważą je sobie.

Ja sam również będąc aktywnym sportowcem, myślałem w swoim czasie, że asany są bardzo łatwe i chciałem opanować je wszystkie naraz. Niebawem zacząłem odczuwać bóle w mięśniach międzyżebrowych, miałem zawroty, byłem podenerwowany itp. Myliłem się, dopatrując się efektu w samych asanach, a nie w ćwiczeniu mięśni, w oddziaływaniu na organy wewnętrzne. Ucząc się później na własnych błędach zacząłem ponownie wykonywać ćwiczenia. Po wykonaniu ich w sposób właściwy, zacząłem odczuwać w krótkim okresie czasu korzystne skutki jogi i opanowałem wszystkie wchodzące w jej zakres ćwiczenia.

Inną typową cechą charakterystyczną jogi jest konieczność właściwego sposobu odżywiania się. Jogini są również zdecydowanymi przeciwnikami alkoholu, używania narkotyków i palenia papierosów.

Tylko regularne, systematyczne i prawidłowe ćwiczenie jogi daje

pozytywne rezultaty. Jest to również jednym z jej podstawowych postulatów.

W hathajodze ćwiczenia powinny być dostosowane do stanu zdrowia jednostki. Kto uprawiając jogę obserwuje funkcje swego organizmu, po niedługim okresie czasu stwierdzi, które ćwiczenia są dla niego użyteczne.

Ludzie chorzy na nerki, płuca, serce, wątrobę mogą praktykować jogę jedynie po konsultacji z lekarzem i specjalistą od jogi.

Jeśli nie uda się nam opanować niektórych elementów jogi, nie upadajmy na duchu. Pierwsze próby mogą być nieudane, a nawet wywoływać ból. Stopniowo jednak opanujemy dane ćwiczenie i uczucie bólu ustąpi. Na fotografiach przedstawione zostały poszczególne elementy ćwiczeń we właściwej, poprawnej pozycji. Należy zacząć od elementów najprostszych i stopniowo przechodzić do bardziej złożonych. Jeśli jednak nawet po dłuższym ćwiczeniu nie potrafimy osiągnąć określonej pozycji-asany, zadowólmy się asaną, która daje podobne rezultaty.

Tablice z instrukcjami na stronie 135 zawierają objaśnienia dotyczące ćwiczeń. Starajmy się przestrzegać podane tam wskazówki.

RÓŻNICE MIĘDZY ĆWICZENIAMI GIMNASTYCZNYMI A ĆWICZENIAMI JOGISTYCZNYMI

Większość ćwiczeń gimnastycznych wykonuje się szybko i dynamicznie. Jogę ćwiczy się powoli, delikatnie. Po ćwiczeniach tych następuje relaks układu ruchowego i systemu nerwowego. Ćwiczenia gimnastyczne powodują uczucie przyjemnego zmęczenia, podczas gdy właściwie wykonane ćwiczenia jogistyczne zmęczenia nie powodują. Powolny, stopniowy przebieg ćwiczeń jogi, połączony z prawidłowym oddychaniem i relaksem nie obciąża serca.

Zdaniem Yogendry jogę mogą praktykować ludzie młodzi i starzy z uwzględnieniem właściwości wieku. Dzieciom do lat pięciu w żadnym razie nie wolno zajmować się jogą. Do ich rozwoju zupełnie wystarczają zabawy i ćwiczenia naturalne. Dzieci w wieku od 5 do 10 lat mogą ćwiczyć lżejsze asany. W okresie od 10 do 16 roku życia organizm rozwija się bardzo szybko. Ćwiczenia jogistyczne najbezpieczniej wtedy uprawiać pod fachowym kierownictwem. Oczywiście, w tym wieku należy szczególnie unikać zbytniego dążenia do „popisywania się", współzawodnictwa, np. w długotrwałości zatrzymania oddechu itd.

Ćwiczenia należy prowadzić tak, aby służyły fizycznemu i psychicznemu rozwojowi adeptów jogi i poprawie stanu zdrowia.

Yogendra twierdzi, że ćwiczenia jogistyczne — nawet najbardziej skomplikowane asany i ćwiczenia oddechowe — nie są szkodliwe dla ludzi po czterdziestce, jeśli wykonuje się je stopniowo.

Dla ludzi w średnim i starszym wieku codzienne systematyczne ćwiczenia powinny stać się niezbędną potrzebą.

Ludzie starsi drogą codziennych umiarkowanych ćwiczeń mogą zapewnić sobie właściwy rytm i przebieg funkcjonowania organizmu. W starszym wieku należy stopniowo opuszczać te ćwiczenia, które wywołują bóle lub zmuszają mięśnie do nadmiernej pracy. Ludziom starym (80-letnim i starszym) Instytut Badawczy w Bombaju poleca praktykowanie prostych zestawów ćwiczeń zawierających przeważnie ćwiczenia oddechowe.

Jest sprawą oczywistą, że stosownie do przybywania lat należy obniżać obciążenie mięśni i serca. Osiągamy to za pośrednictwem asan, które są dostosowane do potrzeb ludzi w podeszłym wieku.

PRANAJAMA

Pod pojęciem pranajamy rozumiemy takie ćwiczenia, przy pomocy których możemy kontrolować oddychanie. Chodzi o kontrolę wentylacji płuc i świadomą regulację całego procesu oddychania tzn. wdechu, wydechu i zatrzymania oddechu. Jogini są zdania, że od właściwego sposobu oddychania uzależniony jest stan naszego zdrowia i przedłużenie życia, dlatego też poświęcili dużo czasu obserwacji tego procesu i w związku z tym opracowali szereg norm i reguł.

Oddychanie należy do ważnych życiowo funkcji organizmu. Jednakże mimo tego, że jest wrodzonym, bezwarunkowym odruchem — zdaniem joginów — ludzie nie potrafią właściwie oddychać, ponieważ oddychają automatycznie, a to nie wystarcza. Siedzący tryb życia i wpływy cywilizacyjne w dużym stopniu spowodowały to, że nie umiemy właściwie i rytmicznie oddychać.

Nie ma takiej czynności organizmu, która by bezpośrednio albo pośrednio nie pozostawała w związku z funkcją oddychania.

Według jogi jakość oddychania wywiera decydujący wpływ na długotrwałość życia. Jogini przypisują oddychaniu dużo większe znaczenie niż ci, którzy skłonni są sądzić, że jest to tylko zwykła wymiana gazów oddechowych. Dojrzały jogin potrafi mieć pod swoją całkowitą kontrolą fizyczną i psychiczną oddychanie, zdolny jest zwolnić, a nawet zatrzymać czynność serca; podnieść albo obniżyć ciśnienie; jest odporny na zimno, ciepło, oddziaływanie chemikaliów.

Rzeczywista istota „cudów" ze Wschodu tkwi w pranajamie. Życie jogina mierzy się liczbą oddechów a nie liczbą dni. Ów sposób oddychania usprawnia czynność systemu oddechowego, umożliwia dostateczny dopływ tlenu do organizmu, uspokaja nerwy, umożliwia kontrolę psychiczną i kontrolę emocji.

W jodze rozróżniamy czworakiego rodzaju sposób oddychania:
1. Oddychanie szczytami płuc (oddychanie górno-żebrowe).
2. Oddychanie środkowe — żebrami (oddychanie dolno-żebrowe).
3. Oddychanie brzuszne (przeponą) — oddychanie dolne.
4. Doskonałe oddychanie jogistyczne

1. Oddychanie szczytami płuc. Przy tym sposobie oddychania pracuje tylko górna, najmniejsza część płuc, dlatego też do płuc przenika tylko minimalna ilość powietrza. Oddychanie szczytami płuc wymaga najwięcej energii, przy najmniejszych wypływających stąd korzyściach.
2. Oddychanie środkowe — żebrami. Zamiast górnej części płuc powietrzem zostaje wypełniona ich część środkowa. Pojawiają się już symptomy oddychania brzusznego. Zaniedbana jest górna i dolna część płuc.
3. Oddychanie brzuszne (przeponowe) — przyczynia się w znacznym stopniu do ogólnej wentylacji płuc (w 65%). W ten sposób oddycha większość mężczyzn znajdując się w stanie spokoju lub leżąc. Omawiany sposób oddychania wentyluje jednak tylko dolną i górną część płuc zaniedbując ich szczyty.
4. Doskonałe oddychanie jogistyczne, przy którym w równej mierze napełnia się górna, środkowa i dolna część płuc. Doskonałe oddychanie jogistyczne stanowi właściwie połączenie wszystkich trzech poprzednich rodzajów oddychania.

PODSTAWOWE ODDYCHANIE JOGISTYCZNE

Oddychanie brzuszne

Najważniejszą zasadą jest unikanie jakiejkolwiek przesady. Nie starajmy się wciągnąć jak najwiekszej ilości powietrza, osiągnąć jak największego wdechu. Im bardziej miękko, bez użycia siły i cicho oddychamy, tym szybsze czynimy postępy. Nie zwracajmy z początku zbyt wielkiej uwagi na poszczególne rodzaje oddychania (oddychanie brzuszne, oddychanie środkowe, oddychanie szczytami płuc), ale starajmy się uzyskać poczucie napełnienia płuc.
1. Kładziemy się na wznak, na twardym podłożu i rozluźniamy wszystkie mięśnie. Im lżej jesteśmy ubrani, tym łatwiej następuje relaks. Pokój powinien być doskonale wywietrzony, nie ma w nim być ani ciepło, ani chłodno. Nie wolno dopuścić do tego, aby nam było zimno.
2. Pamiętajmy o tym, aby relaksować również umięśnienie karku i twarzy. Przed tym z lekka obracamy głową w lewo i w prawo. Rozluźniamy również mięśnie czoła i brwi. Usta są lekko zamknięte, zęby nie powinny dotykać się wzajemnie.
3. Do ćwiczeń oddechowych przygotowujemy się również psychicznie. Usuwamy jakiekolwiek momenty zakłócające spokój. W naszej psychice musi panować harmonia i spokój.

4. Zastanawiamy się nad wszystkimi mięśniami ciała, nad tym, czy niektóre z nich nie zostały nadal napięte, czy dobrze rozluźniliśmy je.
5. Kładziemy powoli obydwie ręce na brzuchu (nie łącząc ich ze sobą). Każde oddychanie rozpoczynamy od wdechu, przy którym usta są zaokrąglone tak, jak gdybyśmy chcieli zgasić palącą się świeczkę. Przy tym wydatnym, ale nie zbyt forsownym wdechu przekonujemy się o tym, że powłoki brzuszne opadają w dół. Wydech ustami powtarzamy 2—3 razy. Potem wdychamy już i wydychamy nosem.
6. Po miękkim i nieforsownym wydechu pozostajemy chwilę w pozycji spokojnej (zatrzymując oddech), w której nie odczuwamy potrzeby ponownego wciągnięcia powietrza do płuc. Zatrzymania oddechu nie wolno jednak przedłużać na siłę. Później następuje wdech przez nos. Przy tym łagodnym i miękkim wdechu czujemy jak podnosi się ściana brzuszna razem z położonymi na niej rękoma. Po wdechu, przed przejściem do wydechu, zatrzymujemy oddech na 2—3 sekundy. Wydech jest zawsze dłuższy niż wdech.

Opisane oddychanie brzuszne należy ćwiczyć codziennie rano i wieczorem po 5—10 razy przez cały tydzień. Należy ćwiczyć przed jedzeniem, na czczo. Jeśli w ćwiczeniu oddychania brzusznego robimy zbyt małe postępy, poświęcamy im jeszcze kolejny tydzień, ponieważ stanowią one podstawę wszystkich innych ćwiczeń.

Jeśli przy ćwiczeniach pojawią się jakiekolwiek negatywne sygnały jak np. uczucie niedostatku powietrza, przyśpieszony puls, nieprzyjemne napięcie w płucach, ćwiczenie przerywamy i dopiero po chwili odpoczynku zaczynamy od nowa. Zjawiska te sygnalizują, że wykonaliśmy coś w sposób nieprawidłowy.

Po 1—2 tygodniach, gdy opanowaliśmy już jedną z podstawowych faz oddychania, przechodzimy do przećwiczenia oddychania środkowego.

Oddychanie środkowe

1. Warunki zewnętrzne są te same, co przy poprzednich ćwiczeniach. Uwagę należy teraz jednak skupić nie na jamie brzusznej, ale na dolnych żebrach, po obydwu stronach. Należy zacząć od wdechu. Przy wdechu rozszerzamy dolną część klatki piersiowej (musimy poczuć rozsuwanie się żeber na obie strony, na zewnątrz), a przy wydechu staramy się wytłoczyć powietrze poprzez ściągnięcie razem żeber.
2. Przy ćwiczeniu oddychania środkowego, jama brzuszna jest prawie nieruchoma, oddychamy przy pomocy żeber dolnych. Z początku nie jest to rzeczą łatwą. Tę fazę oddychania należy




Oddychanie żebrowe

1. Przy wdechu na siedząco żebra podnoszą się i rozsuwają na boki

2. Napełnienie powietrzem górnej części płuc przy oddychaniu żebrowym

3. Pierwsza faza wydechu na leżąco
Najpierw wciągnięta zostaje dolna część brzucha



także dłużej ćwiczyć. Przy tym rodzaju ćwiczeń także oddychamy przez nos.

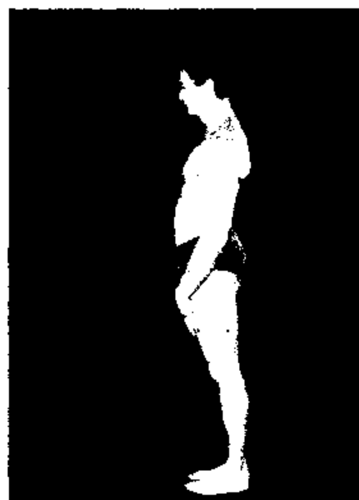
Oddychanie szczytami płuc

Wtedy, gdy dobrze zostało opanowane oddychanie brzuszne i środkowe przystępujemy do ćwiczenia trzeciej części oddy-

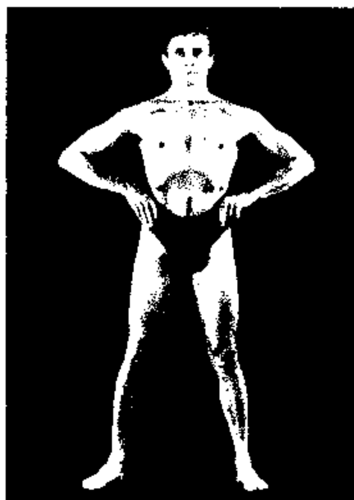
chania — oddychania szczytami płuc. W fazie tej napełnia się powietrzem również górna część płuc. Uwagę należy teraz skupić na szczytach płuc. Przy wydechu stopniowo opuszczamy plecy. Przy tym rodzaju oddychania powłoki brzuszne i środkowa część klatki piersiowej pozostają nieruchome.

Obecnie możemy już ćwiczyć podstawowe oddychanie jogistyczne. Po wdechu oczyszczającym (2—3 razy ustami) przystępujemy do wdechu nosem: powoli opuszczamy przeponę brzuszną, wytłaczamy powłoki brzuszne w dół i na zewnątrz drogą prostego, porządnego „wypchnięcia brzucha" (bez konieczności świadomego wciągnięcia powietrza do płuc — powietrze bowiem automatycznie przenika do dolnej części płuc sposobem, który został przedstawiony w części poprzedniej). Następnie wciągamy brzuch całkiem do środka i równocześnie rozciągamy dolną część klatki piersiowej. (Faza ta jest odpowiednikiem oddychania środkowego — żebrami). Trzecią, ostatnią fazę stanowi całkowite rozciągnięcie klatki piersiowej. W fazie tej mocno wciągamy brzuch, aby mógł nam służyć jako „oparcie" dla płuc. Unosimy obojczyki i plecy jak najwyżej, aby również górne szczyty płuc napełniły się powietrzem. (Faza ta odpowiada oddychaniu szczytami płuc.) Napełnienie klatki piersiowej ma przebiegać równomiernie, po-

1. Oddychanie brzuszne na stojąco. Przy wdechu wypchnąć brzuch i wciągać powietrze przez nos



2a. Środkowe oddychanie żebrowe na stojąco. Przy wdechu żebra podnoszą się i rozsuwają w bok



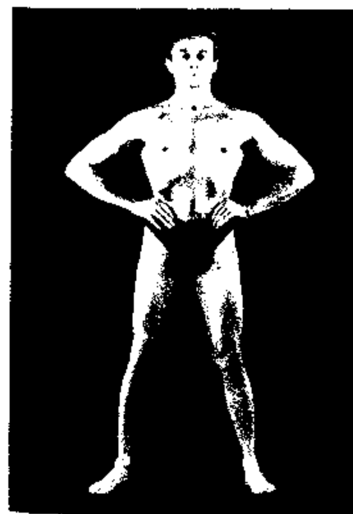


2b. Środkowe oddychanie żebrowe na stojąco (widok z boku)

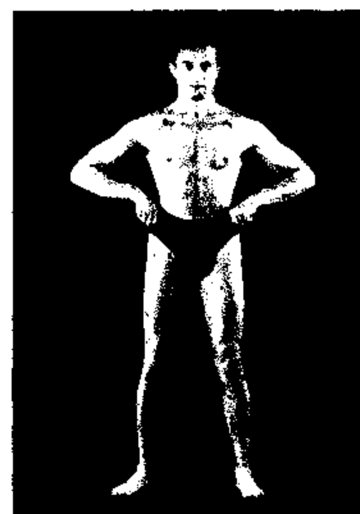


3. Napełnienie powietrzem górnej części płuc stanowi trzecią fazę oddychania

4. Zatrzymanie oddechu



5. Wydech, żebra zbliżają się ku sobie



mału i gładko. Po wdechu zatrzymujemy oddech na 5—8 sekund.

Mogłoby się wydawać, że oddychanie jogistyczne składa się z trzech różnych faz. Wszystkie trzy fazy powinny jednak łączyć się w jeden harmonijny ruch. Nie wolno oddzielać od siebie poszczególnych faz oddychania w ten sposób, jak się to działo przy początkowych ćwiczeniach. Przejście od jednej do drugiej fazy powinno być płynne. Jest sprawą oczywistą, że należy dużo ćwiczyć. Łatwiej to nam pójdzie, jeśli nie będziemy się starali wciągnąć jak najwięcej powietrza, ale skoncentrujemy się na równomiernym napełnianiu klatki piersiowej (nawet za cenę napełnienia jej mniejszą ilością powietrza). Przy obserwacji sylwetki z boku, oddychanie jogistyczne rysuje się nam jako jeden, zaczynający się od dołu, ruch fali.

Obserwujmy swoje ciało: najpierw wypchnięta na zewnątrz zostaje ściana brzuszna, następnie dolna część żeber rozszerza się na boki, a w końcu unosi się również górna część klatki piersiowej. W tym momencie odczuwamy także ściągnięcie się dolnej części brzucha, co stanowi już przygotowanie się do wydechu. Zaczyna się przejście do wydechu, co jest także ruchem falistym biegnącym od dołu do góry. Najpierw zapada się brzuch, następnie żebra, a wreszcie opada również klatka piersiowa łącznie z plecami.

Wdech jest więc ruchem falistym, najpierw wypycha się brzuch, następnie rozszerzają się żebra na boki, wreszcie unosi się górna część klatki piersiowej. Teraz następuje wydech, który również zaczyna się od brzucha, kontynuuje go skurcz mięśni brzucha, następnie zwarcie się żeber; całość kończy się opadnięciem klatki piersiowej.

Ale uwaga! Ruch falisty, szczególnie u początkujących, przy dużej ilości wciągniętego powietrza nabiera charakteru kurczowego! Później, nawet, jeśli wciągniemy jeszcze więcej powietrza, uda nam się pokierować nim prawidłowo.

Skoro opanowaliśmy już dobrze przedstawiony sposób oddychania, stwierdzamy niebawem, że w ten sposób oddychamy nie tylko w czasie ćwiczeń, lecz również przez cały dzień.

Podstawowe ćwiczenia jogistyczne praktykujemy najpierw na leżąco. Spróbujmy jednak wykonywać je także siedząc i stojąc (por. ilustracje).

Podstawowe oddychanie jogistyczne na siedząco

1. Lotos albo półlotos, względnie siad skrzyżny z podwiniętymi nogami. Nadgarstki rąk oprzeć o kolana, wyprostować tułów i głowę.

2. Wypuścić powietrze z płuc nosem. Następnie ponownie wdech

powietrza przez nos z zachowaniem następującej kolejności ruchów: przeponę tłoczyć w dół i na zewnątrz drogą zwykłego, poprawnego „wypchnięcia brzucha" (bez konieczności świadomego wciągnięcia powietrza — powietrze wciąga się automatycznie do dolnej części płuc).

3. Wciągnąć wypchnięty brzuch całkowicie do środka i równocześnie poprzez rozszerzanie żeber rozciągnąć całą klatkę piersiową. Właściwy stopień rozciągnięcia jej osiągniemy wypchnąwszy żebra na zewnątrz i na boki.

4. Powoli, spokojnie wdychać powietrze, palce obu rąk położyć na kolanach, unieść nadgarstki, ale tylko w takim zakresie, aby nie zlikwidować dotyku palców z kolanami. Następnie wyprostować ramiona, unieść jak najwyżej plecy tak, jak gdyby między nimi miał się skryć kark.

W fazie tej brzuch jest przez cały czas wciągnięty aż do chwili rozpoczęcia następnego wdechu, w czasie którego należy przeponę brzuszną opuścić na dół i na zewnątrz. Wdech ma być płynny i powolny.

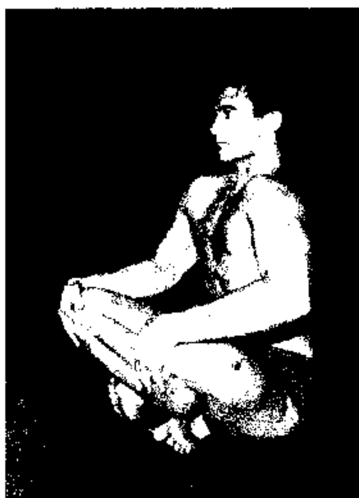
Sposób siedzenia przy oddychaniu

1. „Siad Ramzesa". Tułów wyprostowany, stopy i kolana przy sobie, dłonie oparte o uda



2. „Siad Tary". Tułów wyprostowany, kolana w rozkroku, skrzyżowane nogi oparte o podłoże palcami, dłonie na kolanach





3. „Siad po turecku"

5. Po wdechu zatrzymujemy oddech na 5—8 sekund. Po zatrzymaniu oddechu przychodzi kolej na trzy specjalne techniki (przy opisie oddychania na leżąco jeszcze nie wspominaliśmy ich) a to na:
opuszczenie brody — wykonuje się je dopiero po napełnieniu płuc powietrzem a kończy się mocnym przyciśnięciem jej do rękojeści mostka. Brodę należy przyciskać aż do chwili zatrzymania oddechu;
wciągnięcie brzucha — było już wykonywane przy zatrzymaniu

Oddychanie jogistyczne na siedząco



1. Wydech

2. Środkowe oddychanie żebrowe

3. Górne oddychanie żebrowe — zatrzymanie oddechu ▶





oddechu. Polega na wciągnięciu brzucha do wewnątrz i podciągnięciu go w górę oraz na wypchnięciu ściany brzusznej jak najwyżej w górę;
wciągnięcie odbytu — osiągniemy za pośrednictwem mocnego skurczu zwieraczy odbytu w ten sposób, że przy ściąganiu się mięśni pośladkowych kanał analny zostanie podciągnięty w górę.
6. Wytłoczyć powietrze z płuc powoli, pod kontrolą, płynnie i spokojnie opuszczając plecy w tył. Wydech ma przebiegać cicho i pod kontrolą. Następnie rozluźnić ucisk brody, wyprostować głowę i patrzeć prosto przed siebie, tak jak na początku.

Przedstawione podstawowe oddychanie jogistyczne należy ćwiczyć codziennie rano i wieczorem przez 14 dni. Pierwszego dnia tylko jedną minutę i codziennie dodawać po minucie, czternastego dnia ćwiczyć zatem już 14 minut.

Rola przepony przy oddychaniu

Abyśmy lepiej zrozumieli oddychanie jogistyczne i jego wpływy, należy określić znaczenie przepony przy oddychaniu. Przepona jest płaskim mięśniem znajdującym się między jamą płucną a jamą brzuszną. Przy skurczu ulega ona spłaszczeniu, w ten sposób powiększa się jama płucna od dołu. Przy spłaszczeniu przepony brzusznej wnętrzności naciskają na ścianę brzuszną, która przy

wydechu wygina się trochę na zewnątrz. Przy wydechu przepona słabnie i pod naciskiem umięśnienia ściany brusznej kopułowato wciska się do jamy płucnej. W spoczynku ruchliwość przepony wynosi w przybliżeniu 1—2 cm, przy oddychaniu głębokim 5—7 cm a czasem jeszcze więcej. Przy ruchach przepony bardziej kurczy się jej część boczna niż środkowa, a tym samym otwierają się części klatki piersiowej przylegające do jamy płucnej.

Udział oddychania przeponą w ogólnej wentylacji płuc jest znaczny (około 65%). Dlatego tak ważne jest ćwiczenie tego właśnie typu oddychania. Ilustracja na stronie 29 obrazuje ruch przepony i cienia serca tak, jak wygląda on na zdjęciu rentgenowskim. Ilustracja po lewej stronie obrazuje ruch przepony u człowieka, który posiada sylwetkę prawidłową a znajduje się w stanie spoczynku i oddycha spokojnie (a, b); A, B przedstawia wahania przepony przy właściwym oddychaniu.

Przy zwiększonym wdechu przepona opada zatem niżej niż normalnie (B), przy czym wpływa również na położenie serca. Przy wydechu (A) cienie przepony i cienie serca poruszają się w górę. Różnice wahań stwierdzimy, gdy porównamy je z ilustracją po prawej stronie, która obrazuje ruchy przepony u człowieka z sylwetką nieprawidłową i płytkim oddychaniem przeponą.

U człowieka, który oddycha w sposób płytki przeponą, przepona ledwo się odchyla (a_1, b_1). Jednakże przy zwiększonym wdechu i wydechu wahania są niewielkie, ale większe niż u człowieka z prawidłową sylwetką w stanie spoczynku (A_1, B_1).

Przy pomocy oddychania jogistycznego staramy się przede wszystkim usprawnić ruchy przepony tak, aby przy wdechu zwiększyła się pojemność powietrza w płucach, a przy pogłębionym wydechu jak najdokładniej zostało wypróżnione zużyte powietrze.

Silny ruch przepony usprawnia nie tylko wentylację płuc, lecz również w dużej mierze usprawnia krążenie krwi.

W medycynie znany jest fakt, że ruch przepony, a więc i samo oddychanie może pomagać czynnościom serca. Każdy ma możność się o tym sam przekonać, że intensywniejszą czynność serca po intensywnej pracy (bieg, wchodzenie w górę, podenerwowanie itp.), łagodzi kilka głębokich oddechów. W takim wypadku chodzi nie tylko o dopływ tlenu, lecz również o usprawnienie czynności serca i krążenia krwi. A zatem dobra technika oddychania jest ważna nie tylko z punktu widzenia czynności płuc, lecz także z punktu widzenia czynności serca. Wydajne głębokie oddychanie wywiera wpływ uspokajający również na system nerwowy. Po przeżyciach nerwowych człowiek łatwiej się uspokaja, jeśli wykona kilka głębokich wydechów. Palacze twierdzą często, że kilka głębokich pociągnięć papierosa ich uspokoja. W rzeczywistości



Ilustracja po lewej stronie obrazuje wahania przepony brzusznej i cienia serca u człowieka, który posiada dobrą sylwetkę:
a, b — przy oddychaniu spokojnym i A, B — przy pogłębionym wdechu i wydechu. Na ilustracji po prawej stronie te same sytuacje u człowieka ze złą sylwetką.

nie jest to nic innego jak tylko głębokie oddychanie jogistyczne. Błąd polega tylko na tym, że palacze wciągają równocześnie szkodliwy dym. Zdenerwowania nie uspokaja zatem papieros, ale palenie połączone z głębokim oddychaniem. Jest zrozumiałe, że bez wdychania dymu, wpływ ten jest dużo większy.

Gdy przepona kurczy się i spłaszcza, w klatce piersiowej powstaje wówczas negatywne ciśnienie, w jamie brzusznej zaś na odwrót, ciśnienie się podnosi. Krew znajdująca się w żyłach jamy brzusznej pod wpływem tego ciśnienia płynie w kierunku klatki piersiowej, a zatem i serca. Tak więc przy głębokim oddychaniu zarówno napełniamy płuca powietrzem jak i usprawniamy krążenie krwi w stronę klatki piersiowej i serca.

Nie jest sprawą obojętną to, czy zwiększona ilość krwi przedostanie się do serca nagle, czy powoli i stopniowo. Wielokrotnie zwracaliśmy uwagę na to, aby przy oddychaniu wdech nie był zbyt kurczowy, szybki, abyśmy nie wciągali nadmiernej ilości powietrza dlatego, że wtedy wypływająca krew nagle wywołuje zwiększone obciążenie serca. Serce nie potrafi natychmiast przetransportować dalej wielkiej ilości krążącej krwi, dlatego też mogą powstać, szczególnie w przypadku niewytrenowanego, osłabionego serca, zakłócenia rytmu, przyspieszenie pulsu, nieprzyjemne sensacje w okolicy serca itp.

Dlatego też podkreślamy płynność, gładkość całego procesu oddychania. Stara tybetańska zasada mówi: „złącz oddychanie w jedną całość".

Gdy oddychamy w sposób właściwy, zapewniamy nie tylko równomierny dopływ powietrza do płuc, lecz również płynne, równomierne i gładkie krążenie krwi w stronę serca.

Kiedy oddychanie przebiega w sposób gładki i prawidłowy? Wówczas gdy przy wdechu nosem krąży powietrze bez hałasu

i bez tarcia. Ćwiczenia oddechowe mogą przynieść wielką ulgę osobom chorym na serce, jeśli wykonywane są ostrożnie i uważnie.

W płucach dokonuje się wymiana gazów oddechowych, oddawanie dwutlenku węgla i przyjmowanie tlenu.

ODDYCHANIE KONTROLOWANE

Do tej pory ćwiczyliśmy jedynie samą technikę oddychania — oddychanie płytkie i głębokie. Nie mówiliśmy o rytmie oddychania, o zatrzymywaniu oddechu — pauzach, których w przyszłości, przy rzeczywistym oddychaniu kontrolowanym będzie trzeba już przestrzegać.

Do poszczególnych faz oddychania należy włączyć pauzy (zatrzymanie oddechu), zależne od stopnia wytrenowania i cierpliwości ćwiczącego. Od razu jednak zwracamy uwagę na to, że byłoby rzeczą głęboko niesłuszną i szkodliwą dążenie do osiągnięcia jakichkolwiek rekordów osobistych. Joga nie jest sportem, którego celem jest bicie rekordów, ale systemem, w którym postępy czyni się powoli i stopniowo. Tylko wówczas można posuwać się dalej, gdy poprzednie ćwiczenie opanowaliśmy lekko i dobrze.

Przedstawione oddychanie jogistyczne należy traktować jako ćwiczenie przygotowawcze do oddychania kontrolowanego. Przy oddychaniu podstawowym nie zwracaliśmy jeszcze uwagi na okres trwania wydechu, wdechu, zatrzymania oddechu i na kontrolę rytmu.

W oddychaniu jogistycznym wyróżniamy 4 podstawowe fazy:
puraka — wdech
kumbhaka — zatrzymanie oddechu
rechaka — wydech
sunyaka — pauza po wydechu (bezdech)

Podstawowym warunkiem uregulowanego oddychania jest kontrola jego rytmu. Przy oddychaniu kontrolowanym należy wczuć się w rytm (co np. muzykom przychodzi z większą łatwością).

Według hathajogi miarą rytmicznego oddychania jest rytm serca, który jest różny u każdego człowieka. Oddychanie musi pozostawać w zgodzie z rytmem serca, z pulsem. Rytm serca stwierdzimy ustalając rytm pulsu. Wystarczy kilka prób na zapamiętanie sobie rytmu serca. Jego miarą jest puls w stanie spoczynku, np. czas między poszczególnymi uderzeniami. Miarą tą należy mierzyć wdech, wydech i zatrzymanie oddechu.

Obserwujmy swój puls i kierujmy się jego rytmem. Krótkie ćwiczenie i samoobserwacja pozwolą nam na stwierdzenie rytmu serca; stosownie do niego możemy ćwiczyć.

Przy oddychaniu należy trzymać się uderzeń serca z tego względu, że czynność serca u ludzi wytrenowanych jest daleko bardziej ekonomiczna, a liczba uderzeń pulsu na minutę w stanie spoczynku jest mniejsza, podczas gdy czynność serca u ludzi niewytrenowanych jest szybsza, zwłaszcza na początku ćwiczenia.

Świadome oddychanie rytmiczne jest najbardziej podstawową cechą oddychania jogistycznego.

Skoro już opanowaliśmy podstawowe oddychanie jogistyczne i wykonujemy je gładko i lekko, możemy przystąpić do oddychania z „liczeniem", a więc prawdziwego, kontrolowanego oddychania jogistycznego.

Przygotowanie:

1. Z początku wdech (puraka) wykonujemy na 4 uderzenia (jeśli obliczanie uderzeń sprawia nam trudności — na 4 sekundy).
2. Przy wdechu zatrzymujemy oddech (kumbhaka) na 2—4 uderzenia.
3. Następuje wydech (rechaka) znowu na 4 uderzenia.
4. Potem następuje pauza — bezdech (sunyaka) na 2—4 uderzenia.

Wzór oddychania przedstawia się zatem następująco: 4—2—4—2. Według tego wzoru ćwiczyć mogą wszyscy, także ludzie o słabszym sercu. Po pewnym czasie stwierdzamy, że 4 uderzenia stanowią zbyt krótki okres czasu na przeprowadzenie całkowitego wydechu, a ponieważ potrafimy już wciągnąć dużą ilość powietrza, okres wydechu możemy stopniowo powiększać do chwili osiągnięcia dwukrotnie dłuższego oddechu. Później wzorzec będzie przedstawiał się następująco: 8—4—16—4. W tych dawkach mogą ćwiczyć ludzie w średnim i starszym wieku, bez jakiegokolwiek narażania się na niebezpieczeństwo.

Młodzi, zdolni adepci jogi (stosownie rzecz zważywszy) mogą przystąpić od razu do trudniejszego rodzaju oddychania kontrolowanego — uddżaji.

Uddżaji — oddychanie kontrolowane

Do ćwiczenia uddżaji przystępujemy dopiero po opanowaniu oddychania jogistycznego. W zasadzie uddżaji jest zupełnie tożsame z podstawowym oddychaniem jogistycznym, jednakże przy uddżaji zwraca się uwagę na czas i rytm.

1. Po całkowitym wydechu powolny wdech, stosownie do rytmu serca na 8 uderzeń, z wykorzystaniem tej samej techniki, co przy podstawowym oddychaniu jogistycznym (puraka).
2. Zatrzymanie oddechu tyle czasu, ile trwał wdech, a więc na 8 uderzeń (kumbhaka).

3. Powolny wydech na 16 uderzeń (rechaka).

To jest jeden cykl — uddżaji. Okres zatrzymania oddechu powinien być zawsze zgodny z okresem wdechu, a przy wydechu jest dwukrotnie dłuższy. Czasowe wartości poszczególnych faz oddychania mogą być różne: 6—6—12, 8—8—12, 10—10—20. Później, jeśli dawki te okażą się za niskie, jak również ze względu na zwiększenie życiowej pojemności płuc należy podnieść je do 10—10—20. Nie zaleca się natomiast podnoszenia ich powyżej tej granicy. Na odwrót, jeśli czas trwania wydaje się komuś za długi, należy obniżyć go na 6—6—12 albo jeszcze bardziej. Oddychanie kontrolowane albo uddżaji ćwiczymy przez trzy tygodnie, 2 razy dziennie, rano i wieczorem, w 15 seriach (5 leżąc, 5 siedząc, 5 stojąc). Uddżaji kończymy oddychaniem oczyszczającym.

Oddychanie oczyszczające

Wentyluje, czyści płuca i orzeźwia. Według jogi oczyszczające oddychanie usuwa z krwi szkodliwe materiały odpadowe i chroni organizm przed różnymi chorobami przewlekłymi. Zaleca się je przy bólach głowy oraz przy przeziębieniu. Oddychanie oczyszczające zdało egzamin u śpiewaków i mówców jako rzecz orzeźwiająca, zwłaszcza po zmęczeniu. Każde oddychanie jogistyczne kończymy oddychaniem oczyszczającym.

1. Postawa w rozkroku — energiczny wydech.
2. Pełny jogistyczny wdech (bez liczenia).
3. Zatrzymanie oddechu na 5 sekund.
4. Wydech ustami z przerywanym rytmem, przyhamowany zaokrąglonymi ustami. Stopniowe energiczne wydmuchiwanie powietrza, następnie zatrzymanie na chwilę oddechu, ponowny wydmuch części powietrza, powtarzać aż do całkowitego wypróżnienia płuc.

Kapalabhati

Ćwiczymy tylko siedząc lub stojąc. Jest to właściwie oddychanie przeponą w powiązaniu z mięśniami brzucha. Jak każde ćwiczenie oddechowe, tak samo kapalabhati zaczyna się od wydechu. Ponieważ wydech określa tu cały rytm, akcent kładzie się na rechakę (wydech).

1. Ćwiczenie rozpoczyna się od gwałtownego energicznego wydechu z towarzyszącym mu skurczem mięśni brzucha. Powietrze wytłaczamy wydmuchując je głośno przez nos. Usta są zamknięte. Wdech i wydech następują przez nos.
2. Po wydechu nie zatrzymujemy oddechu ani na moment, ale przez rozluźnienie mięśni brzucha powietrze automatycznie wnika do dolnej i środkowej części płuc. Górna część płuc nie musi się napełnić, ponieważ jest to właściwie pranajama przepony; wdech jest zatem pasywny.
3. Oddechu nie zatrzymujemy, a ruchy oddechowe wykonujemy szybko po sobie tak, jak gdyby to nie był wdech tylko wydech.

Po trzytygodniowym ćwiczeniu uddżaji ćwiczymy kapalabhati raz dziennie w południe albo po południu.

ODDYCHANIE NAPRZEMIENNE

1. Zajmujemy wygodną pozycję — siad skrzyżny z podwiniętymi nogami. Prawą ręką przytrzymujemy sobie nos. Prawy kciuk kładziemy lekko na prawej dziurce od nosa nie zamykając jej. Palec serdeczny kładziemy na lewej dziurce od nosa, także jej nie zamykając. Jest to pozycja wyjściowa.
2. Wolny wydech.
3. Prawy kciuk przyciskamy do prawej dziurki od nosa zamykając ją. Przez lewą dziurkę od nosa zaczerpujemy w pełni powietrza licząc do 8.
4. Zamykamy obie dziurki od nosa, zatrzymujemy w płucach całe powietrze licząc przy tym do 8. Pamiętamy o trzech fazach kurczenia mięśni, które opanowaliśmy przy podstawowym oddychaniu jogistycznym.
5. Opuszczając prawy kciuk otwieramy prawą dziurkę od nosa. Wypuszczamy całe powietrze lewą dziurką od nosa licząc przy tym do 8.
6. Bez zatrzymania wciągamy powietrze prawą dziurką od nosa i ponownie liczymy do 8.
7. Zatykamy obie dziurki i nie wypuszczając powietrza wytrzymujemy do 8.
8. Otwieramy lewą dziurkę przez zwolnienie nacisku prawego palca. Lewą dziurką wypuszczamy powietrze licząc do 8.

Jest to jeden cykl oddychania naprzemiennego. Oddychanie naprzemienne wykonujemy zawsze w 7 cyklach, w odstępach czasu 8—8—8.

Bhastrika (trudniejsze oddychanie naprzemienne)

1. Zajmujemy jak najwygodniejszą pozycję w siadzie skrzyżnym z podwiniętymi nogami albo w półlotosie.
2. Prawą ręką przytrzymujemy sobie nos. Prawy kciuk kładziemy z lekka na prawej dziurce od nosa nie zamykając jej. Palec serdeczny

kładziemy na lewej dziurce od nosa, ale tej też nie zamykamy. Jest to pozycja wyjściowa.
3. Zamykamy lewą dziurkę od nosa a przez prawą wykonujemy serię kapalabhati. Następnie zamykamy prawą dziurkę od nosa i przez lewą wykonujemy następną serię.
4. W ten sposób wykonujemy 7 serii, zmieniając raz lewą, raz prawą dziurkę od nosa w rytmie 8—8—16.
Zamykamy lewą dziurkę od nosa, przez prawą wdech. Liczymy przy tym do 8.
Otwieramy lewą dziurkę od nosa i powoli wypuszczamy powietrze na 8 uderzeń.
Kontynuujemy ćwiczenie wdychając powietrze przez lewą, wydychając przez prawą dziurkę od nosa itp.
5. Po uddżaji odpoczywamy 1—2 minuty regularnie oddychając. na zmianę ale już w tzw. rytmie „pranawa dżapa" 8—32—16. Według wzoru 1—4—2 zatrzymanie oddechu jest czterokrotnie dłuższe a wydech dwukrotnie dłuższy niż wdech. Wystarczy wykonać 3 serie. Jest to najtrudniejsze oddychanie jogistyczne. Zalecamy je tylko zdolniejszym adeptom jogi.

Według jogi bhastrika pomaga uzyskać doskonałą kontrolę nad organizmem.

Oddychanie naprzemienne można z powodzeniem zastosować w przypadkach uczuciowego wzburzenia albo wówczas gdy człowiek znajduje się w niesprzyjających okolicznościach, w których grozi mu utrata kontroli nad własnymi poczynaniami. Wówczas zalecamy 5—7 cykli oddychania naprzemiennego.

Jeśli jesteśmy postawieni w sytuacji wymagającej absolutnego opanowania nerwów i uczuć (egzaminy, zawody, występy itp.) praktykujemy naprzemienne oddychanie przez nos. Wyniki będą zdumiewające, ćwiczenia pomogą nam do przywrócenia utraconej równowagi.

Naprzemienne ćwiczenia oddechowe — bhastrikę, należy ćwiczyć zamiast uddżaji, co drugi dzień.

Ostateczny plan ćwiczeń oddechowych przedstawia się następująco:
1. Rano 15 serii oddychania kontrolowanego — uddżaji (na leżąco, na siedząco, na stojąco). Co drugi dzień, zamiast uddżaji ćwiczymy oddychanie naprzemienne — bhastrika.
2. W południe albo po południu kapalabhati.
3. Wieczorem 5 serii oddychania kontrolowanego — uddżaji (na leżąco, na siedząco, na stojąco).

Po każdym ćwiczeniu następuje 4—5 serii oddychania oczyszczającego.

INNE ĆWICZENIA ODDECHOWE

Rozszerzanie klatki piersiowej

W pozycji stojącej doskonały wdech; zatrzymać oddech — ramiona wyciągnąć przed siebie, ręce zacisnąć w pięść. Gwałtownie otworzyć pięści, ramiona wznieść w górę (wznoszenie ramion w górę i wyciąganie ich przed siebie powtarzać z zatrzymanym oddechem).
Oddychanie oczyszczające. Żebra przy oddychaniu odgrywają ważną rolę, ponieważ swoją prężnością usprawniają je.
W postawie stojącej zgięcie ramion, ręce schować pod pachy (kciuk skierowany do tyłu, reszta palców do przodu) — głęboki wdech; wydech, przy którym należy lekko ścisnąć boki klatki piersiowej. Oddychanie oczyszczające.

Oddychanie głosowe

Ćwiczymy od czasu do czasu. Głęboko wciągnąć powietrze przez nos, na kilka sekund zatrzymać oddech, a potem gwałtownie wypuścić powietrze z płuc przez maksymalnie otwarte usta.

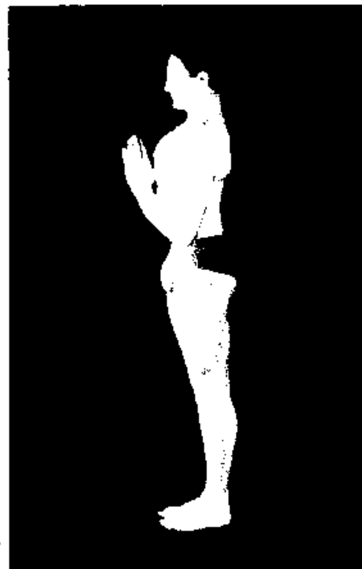
Przygotowanie do pranajamy

Na siedząco lub na leżąco kilkakrotnie uwypuklić i rozluźnić klatkę piersiową bez oddychania. Przedstawione ćwiczenie jest w zasadzie dobrym przygotowaniem do pranajamy tak samo jak uddijana i nauli.

Surjanamaskar

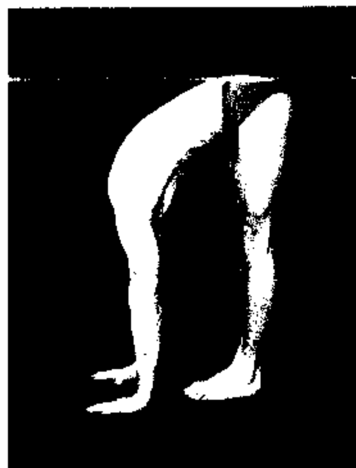
1. Postawa stojąca — ugięcie ramion, ręce na klatce piersiowej, (palcami dotykamy piersi). Spojrzenie przed siebie.
2. Głęboki wdech i ramiona w górę.
3. Głęboki skłon tułowia, nogi w kolanach naciągnięte, dłonie oparte na ziemi i równocześnie wydech.
4. Rzut nóg do tyłu (w podporze) i zatrzymać oddech.
5. Klęk podparty na lewej nodze (noga ugięta w kolanie i przyciągnięta, prawa wyprostowana) — wdech, zatrzymać oddech i oddychać rytmicznie.
6. Opad całego ciała na ziemię, dotknąć brodą ziemi i równocześnie wydech. Potem wdech i wydech.
7. Skłon głowy i tułowia do tyłu (jak przy bhudżangasanie) — głęboki wdech; zatrzymać oddech i wydech.

8. To samo, co w pozycji 5, jedynie zmiana nogi.
9. To samo, co przy pozycji 4.
10. To samo, co przy pozycji 3.
11. To samo, co przy pozycji 2.
12. To samo, co przy pozycji 1 — wdech, zatrzymać oddech i wydech.





1..2



3



4



5



6



7

Ćwiczenia oddechowe w chodzie

Chód krokiem rytmicznym, głowa oraz tułów wyprostowane, ramiona w tył; po doskonałym wdechu liczyć do 8. Wolny wdech nosem, w marszu liczyć do 8. Ćwiczenia oczyszczające.

Poprawa krążenia krwi

W pozycji stojącej głęboki wdech oraz zatrzymanie oddechu; skłon — mocno uchwycić i ścisnąć wyimaginowaną tyczkę, ze wszystkich sił. Otworzyć dłonie — wyprostować się, wolny oddech. Powtarzać kilkakrotnie, a na zakończenie wykonać ćwiczenia oczyszczające.

Ćwiczenia poranne

Postawa zasadnicza (głowa wyprostowana, plecy proste), ramiona wyciągnięte wzdłuż ciała; stanąć na palcach i wykonać równocześnie powolny doskonały wdech. Zatrzymać oddech — chodzić na czubkach palców, w marszu liczyć do 8. Powtarzać aż do chwili łagodnego zmęczenia (nawet kilka razy dziennie). Powoli powracać do postawy stojącej i równocześnie powoli wydychać nosem. Oddychanie oczyszczające. Powtarzać wielokrotnie, przy czym można zmieniać pozycję, przenosić ciężar na zmianę na palce lewej czy prawej nogi, stojąc stale na palcach. Czasami wystarczy zatrzymać oddech na 4 takty.

OGÓLNE REGUŁY DOTYCZĄCE WYKONYWANIA ĆWICZEŃ ODDECHOWYCH

Właściwe wykonanie ruchów oddechowych zależy od przyjęcia wygodnej pozycji ciała.

Właściwe i wygodne trzymanie ciała jest ważną zasadą, której musimy przestrzegać, jeśli chcemy, aby odniosło właściwy skutek. Najlepszą pozycją do oddychania jest padmasana (lotos), ale można ją zastąpić przez siddhasanę (półlotos).

Przystępując do ćwiczenia oddychania jogistycznego oraz asan przestrzegajmy surowo następujące wskazówki:

1. Nie rozpoczynać żadnego oddychania bez oczyszczenia dróg oddechowych. Dbać o higienę ust, zębów, uszu i nosa. Używać letniej albo słonej wody.
2. Otworzyć okna, jeśli jest dobra pogoda ćwiczyć na dworze w zupełnym spokoju.

3. Przy oddychaniu zawsze zamykać usta. Ustami oddychać jedynie wtedy, jeśli z jakichś przyczyn nos jest zapchany. Ale i wówczas starać się zrobić wdech przynajmniej przez jedną dziurkę od nosa.
4. Nie używać ciasnej odzieży. Ubranie ma być wygodne i luźne. Ćwiczenia oddechowe należy wykonywać, o ile jest to możliwe, w lżejszym ubraniu. Przed ćwiczeniami oddechowymi należy kilkoma szybkimi ruchami ramion „zagrzać się" i poprzeciągać. Ruchy te mają być delikatne, gładkie. Można robić je leżąc jeszcze w łóżku.
5. Ludzie chorzy na serce albo na płuca powinni oddychać lekko, bez większego wysiłku.
6. Dzieci poniżej 10—12 lat nie powinny wybierać sobie trudniejszych ćwiczeń oddechowych.
7. Przy podstawowym oddychaniu jogistycznym nie wolno napinać dziurek od nosa ani mięśni twarzy, ponieważ prowadzi to do zwężenia otworu dróg oddechowych. Mięśnie wokół nosa i ust winny być rozluźnione.
8. Oddychanie jogistyczne należy praktykować dwa razy dziennie.
9. Każde ćwiczenie powinno się wykonywać na czczo, w 3—4 godziny po jedzeniu.

Oddychanie i ćwiczenia jogistyczne są dużo bardziej skuteczne, jeśli narządy oddechowe są całkowicie zdrowe. Dlatego też jogini poświęcają nadzwyczaj dużo uwagi higienie dróg oddechowych. Swoją długowieczność i zdrowie zawdzięczają oni prewencji. Walczą z małymi, pozornie nieważnymi schorzeniami, ponieważ wiedzą, że to one właśnie prowadzą do schorzeń poważnych.

PŁYWANIE JOGISTYCZNE

Pływanie należy do najstarszych i najbardziej naturalnych ćwiczeń cielesnych. Przy pływaniu, wskutek niezbędnego uregulowania oddychania, uwidacznia się powolny ruch rytmiczny, głębokie oddychanie przypominające pranajamę.

Wielu osobom nie wystarcza woli i cierpliwości do codziennego ćwiczenia pranajamy. Dla ludzi tych — i naturalnie nie tylko dla nich — pływanie jogistyczne jest znakomitą rzeczą, ponieważ zmusza do oddychania kontrolowanego.

Pływak może przy każdym tempie na krótki okres czasu zatrzymać oddech. Przy pomocy pływania jogistycznego można osiągnąć te same wyniki, co przy regularnym ćwiczeniu pranajamy. Dobrym pływakiem może być tylko ten, kto potrafi gospodarować oddechem. Dobrzy, wytrwali pływacy, nie mówiąc już o zawodnikach, praktykują oddychanie jogistyczne wówczas, gdy rzadziej oddychają a powietrze wydychają do wody.

Pływanie jogistyczne ćwiczy się tak samo jak pływanie stylem klasycznym.

Wykonanie jest następujące:

1. Wraz z pierwszym zanurzeniem ramion należy głęboko i obficie zaczerpnąć ustami powietrza. Potem natychmiast zanurzyć twarz w wodę, jak zawodnicy pływający stylem klasycznym na piersiach. My się jednak nie śpieszymy, nie współzawodniczymy, jedynie staramy się rytmiczne, lekko i nie na siłę oddychać.
2. Po zanurzeniu twarzy w wodę wykonujemy dwa tempa.
3. Jeśli przy drugim tempie ramiona dostaną się pod klatkę piersiową, zaczniemy wypuszczać powietrze.
4. Po dokończeniu drugiego tempa wyciągamy głowę z wody. Natychmiast szybko, głęboko i obficie wciągamy powietrze. Znowu zanurzamy głowę i wykonujemy dwa tempa w znany nam już sposób.

Słabsi pływacy, którzy nie są przyzwyczajeni do zanurzania twarzy w wodę, muszą wypróbować najpierw ten sposób przy brzegu pływalni na stojąco, trzymając się jej krawędzi. Tempo pływania należy zwiększyć dopiero po nauczeniu się sztuki zanurzania głowy w wodę, i wypuszczania powietrza pod wodą.

Należy również uważać, aby poszczególne fazy ruchu nie były wykonywane szybko, ale w tempie powolnym, lekko i w odpowiednim rytmie. Tylko wówczas pływanie będzie miało tę samą wartość, co pranajama. Po dwumiesięcznym ćwiczeniu pływania jogistycznego zyskamy przyjemne poczucie rzeźkości całego ciała. Będziemy się czuli zdrowi i silni. Pływanie jogistyczne praktykujemy również zimą.

W dniach, w których zajmujemy się pływaniem (nigdy nie więcej niż pół godziny) rezygnujemy z domowych ćwiczeń oddechowych, jedynie wieczorem wykonujemy 5—7 oczyszczających ćwiczeń oddechowych.

Jogistyczny sposób pływania różni się od obecnego pływania zawodniczego stylem klasycznym. Dla nauki właściwego oddychania różnica ta jest jednak bez znaczenia.

Na zakończenie rozdziału o pranajamie powtarzamy wskazówki metodyczne:

1. Ćwiczenie poszczególnych faz podstawowego oddychania jogistycznego:
a) oddychanie brzuszne (przeponą) ćwiczymy przez 1 tydzień, 2 razy dziennie, rano i wieczorem 5—10 razy;
b) oddychanie środkowe i oddychanie szczytami płuc ćwiczymy przez 1 tydzień, 2 razy dziennie, rano i wieczorem 5—10 razy.
2. Podstawowe oddychanie jogistyczne ćwiczymy przez 14 dni,

codziennie 2 razy, rano i wieczorem. Pierwszego dnia 1 minutę, codziennie dodajemy po 1 minucie.
3. Oddychanie kontrolowane (uddżaji) ćwiczymy przez 3 tygodnie, rano i wieczorem w 15 seriach (5 leżąc, 5 siedząc, 5 stojąc). Każde ćwiczenie kończymy oddychaniem oczyszczającym.

Z uwzględnieniem przedstawionych wskazówek metodycznych plan końcowy wyglądać będzie następująco:

4. Oddychanie kontrolowane. Codziennie 2 razy, rano i wieczorem po 15 serii (5 leżąc, 5 siedząc, 5 stojąc). Co drugi dzień, zamiast oddychania kontrolowanego, oddychanie naprzemienne (bhastrika) 7 serii. Każde ćwiczenie oddechowe kończymy ćwiczeniem oczyszczającym.

Pozostałe ćwiczenia oddechowe włączamy do planu w dowolny sposób.

Plan ćwiczeń oddechowych może także każdy sobie sam opracować. Oddychanie kontrolowane i oddychanie naprzemienne powinno jednak być uwzględnione w każdym planie. Ćwiczenia oddechowe można, naturalnie, powtarzać wielokrotnie w ciągu dnia.

Nie zapominajmy o stopniowym stosowaniu tych ćwiczeń i zasadzie nie przeciążania się. W momencie, w którym pojawiają się nieprzyjemne odczucia, należy natychmiast zaprzestać dalszego ćwiczenia. Przyczyny upatrujemy w niewłaściwej technice albo w niewłaściwych dawkach.

Pranajama w równym stopniu może przynosić pozytywne, co i szkodliwe rezultaty, zwłaszcza, jeśli technika jest nieprawidłowa a dawkowanie nieodpowiednie i nieregularne.

ASANY

W rozdziale niniejszym zajmiemy się pozycjami jogistycznymi — asanami. Od razu, na wstępie pragnę podkreślić, że chodzi tu o zajęcie pozycji — póz, a nie o ćwiczenia gimnastyczne. Są to w większym stopniu pozycje statyczne niż ćwiczenia dynamiczne. Asany są pozycjami, przy których zmienia się krążenie krwi i zaopatrywanie mózgu w krew (np. asana w pozycji odwróconej). Asany zwiększają ruchomość stawów, wywołują napięcie i rozluźnienie mięśni. Poszczególne partie umięśnienia maksymalnie napinają się, podczas gdy inne w tym czasie się relaksują.

Rozluźnienie, które następuje po napięciu, znacznie polepsza lokalne krążenie krwi, ponieważ krążenie krwi napotyka na mniejszy opór. Przy asanach w pozycji odwróconej, siła grawitacji pomaga zaopatrywać ważne organy w nasyconą tlenem krew.

Mówi się często o „odmładzających" skutkach asan. Zważmy, czy twierdzenia te opierają się na podstawie materialistycznej. Weźmy pod uwagę najpierw sam proces starzenia się i zbadajmy, jakie zmiany wywołuje w sylwetce człowieka. Według dra Külley'a pierwszym podstawowym znakiem starzenia się jest **zwiotczenie mięśni brzucha — „rośnięcie brzucha"**. I nie jest istotne przy tym to, czy chodzi o osoby, które w młodości uprawiały intensywnie sport, czy o te, które nie uprawiały żadnych sportów. Gdy przestajemy uprawiać sport, zazwyczaj bardzo szybko rośnie nam brzuch. Przyzwyczailiśmy się do obfitego odżywiania się, obecnie już nie spalamy kalorii intensywną pracą mięśni. Mięśnie brzucha wiotczeją i zaczyna przybywać nam na wadze. Kręgosłup i stawy tracą swoją elastyczność, mogą znowu powrócić stare bóle w stawach i pojawić się bóle reumatyczne.

Jest rzeczą naturalną, że proces ów u nie-sportowców może nastąpić stosunkowo wcześnie. Na ilustracji na str. 45 pokazujemy tego rodzaju deformację sylwetki. Jeśli dobrze się tym zdeformowanym sylwetkom przyjrzymy, zauważymy jeden podstawowy błąd. Ludzie ci nie są nawet tak bardzo otyli, posiadają tylko wielki brzuch, w którym organy wewnętrzne znajdują się nie „na swoim miejscu", nie mogą więc sprawnie wykonywać swoich funkcji. Kręgosłup nie jest wyprostowany, krzywizny karku, grzbietu i bioder są zwiększone (lordoza). Klatka piersiowa jest wpadnięta, brzuch wydęty, ruchy pozbawione elastyczności, „starcze". Ludzie ci z trudem podnoszą się z siadu, nie potrafią się zgiąć, uskarżają na bóle żołądka, wątroby, na pogorszenie się czynności narządów trawiennych i na dużo innych dolegliwości. Jest sprawą powszechnie znaną, iż właśnie z tej grupy osób wywodzą się pacjenci z chorobami chronicznymi.

Są jednak sportowcy, i nie tylko sportowcy, którzy do późnej starości zachowują **elastyczność ciała, sprawność i dobry stan zdrowia.** Zazwyczaj są to ludzie chudzi, szczupli, z dobrą wyprostowaną sylwetką, których ciało nie magazynuje zbędnego tłuszczu i którym nie rośnie brzuch nawet w 80-tym roku życia.

Nie trzeba posiadać zbyt wielkiej wyobraźni, aby wiedzieć, że człowiek z wadliwą sylwetką posiada organy wewnętrzne zdeformowane, obsunięte na dół. Częściej zdarzają się też zakłócenia czynności organów żeńskich (nieregularne krwawienie, kurcze, bóle w krzyżach itp.). Źle ukształtowana sylwetka wpływa negatywnie również na wewnętrzne organy płciowe u kobiet naruszając ich normalne funkcjonowanie oraz obniżając odporność na zakażenia. Bóle w krzyżach są często ubocznym znakiem zdeformowanej sylwetki.

Jeśli dokładnie przypatrzymy się obrazowi klatki piersiowej i serca na str. 29, zrozumiemy jak ważną sprawą jest to, aby serce „znajdowało się na swoim miejscu" tzn. umieszczone było w klatce piersiowej w ten sposób, aby dysponowało dostatecznie wielką przestrzenią dla swej działalności. Obecnie zrozumiemy również to, dlaczego finiszujący biegacze biegną z podniesioną głową albo dlaczego łatwiej jest chodzić po schodach z wyprostowaną niż spuszczoną głową. Jeśli więc bierzemy pod uwagę jedynie wpływ asan jogistycznych na zachowanie właściwej sylwetki, na mięśnie brzucha i na czynności organów wewnętrznych, musimy przyznać, że już same te czynniki przyczyniają się w dużej mierze do zachowania młodości, albo też — możemy nazwać to inaczej — do oddalenia starości.

Legenda opowiada, że Bóg Sziwa wypróbował 8 400 000 rodzajów siadu i pozycji, z których 84 uznał za niezbędne do zachowania zdrowia ludzkiego i regeneracji ducha. Z tych 84 pozycji pozostało w końcu 16—20. W przybliżeniu odpowiada to liczbie asan powszechnie stosowanych. Zwracamy uwagę na to, że najbardziej złożone i najtrudniejsze do wykonania asany, nie zawsze są najbardziej skuteczne. Nie zapominajmy o tym, że jedna z najcenniejszych i najważniejszych asan — siavasana — to położenie się na ziemi w pozycji wyprostowanej. Asaną jest również siad na krze-

sełku bez oparcia, z wyprostowanym tułowiem, lub siad na piętach.

Ludzie w średnim wieku mogą przedwcześnie stracić ochotę do ćwiczenia asan, jeśli np. nie uda się im położyć dłoni na ziemi w skłonie itp., ponieważ wydaje im się, że tego i tak nigdy nie potrafią dobrze zrobić. Na odwrót, ludzie młodzi, którzy uprawiają sport i są przyzwyczajeni do szybkich i dynamicznych ruchów, z trudnością oswajają się z powolnym rytmem jogistycznych asan i z pozornie bez znaczenia, ćwiczeniami wytrzymałości. Zwracamy uwagę na to, że nie jest decydujący i ważny sukces w wykonywaniu asan, ale dążenie w tym kierunku i zmierzająca ku temu wola. Asany jogistyczne przynoszą pożytek nawet wówczas, gdy wykonanie ich nie jest z początku doskonałe. Każda pozycja posiada swoisty rytm oddychania, który wytwarza się samodzielnie już przy pierwszych próbach. Przy niektórych asanach opiszemy również właściwy sposób oddychania.

Około 80% asan zmierza do usprawnienia czynności organów jamy brzusznej. Według systemu jogi, większość chorób pochodzi z jelit. Dlatego tak ważny jest sposób odżywiania się i utrzymywania jelit w czystości przy pomocy przepłukiwania ich oraz celowe ćwiczenie mięśni brzucha.

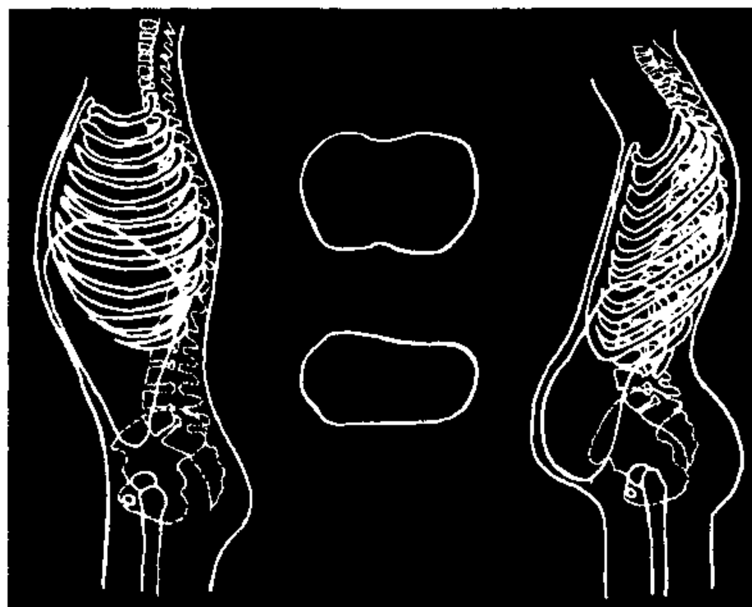
Duży procent ludzi cierpi na chroniczną obstrukcję. Dla nich ćwiczenie asan może być szczególnie korzystne.

Asany jogistyczne wpływają przede wszystkim na proces trawienia oraz na normalną działalność jelit. Wzmacniają mięśnie brzucha oraz umięśnienie organów jamy brzusznej. Pomagają wysuniętym organom jamy brzusznej powrócić na swoje normalne miejsce oraz przyczyniają się do ich bezbłędnej pracy. Obniżona macica i żołądek, przy pomocy asan w pozycji odwróconej, bardzo szybko wracają na swoje miejsce. Błędy związane ze złą postawą ciała i osłabieniem umięśnienia brzucha zagrażają również jelitom. U człowieka, który ma osłabione mięśnie brzucha i zdeformowaną sylwetkę, wprost rzuca się w oczy złe umiejscowienie jelita grubego, jego obniżona, niewygodna pozycja, wykluczająca normalną czynność.

Prawie wszystkie przedstawione asany zmierzają zatem do usunięcia tych i innych błędów i do usprawnienia czynności narządów jamy brzusznej. Pozostałe asany oddziaływują na kręgosłup. Od stanu kręgosłupa zależy kształt sylwetki, jej elastyczność, lekkość i harmonia ruchów, jak również w pewnym stopniu właściwa czynność systemu nerwowego.

Asany wpływają na czynność różnych gruczołów, usprawniają ogólne krążenie krwi wskutek tego, że likwidują zaburzenia lokalnego krążenia krwi.

Ważnym zadaniem jogi jest wzmocnienie umięśnienia brzucha.



Spojrzenie na właściwie rozwiniętą klatkę piersiową z boku
Obwód klatki piersiowej jest większy niż obwód brzucha. Wygięcie w części krzyżowej jest łagodne. Żebra ułożone są poziomo. Przepona jest zdolna do wykonywania intensywnych ruchów (ilustracja po lewej stronie).

Spojrzenie na niedostatecznie rozwiniętą klatkę piersiową z boku
Klatka piersiowa jest zapadnięta. Żebra ułożone ukośnie w dół, niezdolne do wykonywania intensywnych ruchów. Przepona umieszczona głębiej, nie może również wykonywać większych ruchów (ilustracja po prawej stronie).
Drogą pilnego trenigu oraz ćwiczenia pranajamy i asan nawet ów typ może przybliżyć się do osiągnięcia dobrej sylwetki i związanej z nią funkcjonalności.

Umięśnienie brzucha pełni ważną funkcję przy regulacji oddychania, pomaga czynnościom jelit. Utrzymuje narządy jamy brzusznej na swoim miejscu, uniemożliwia ich przesunięcie, narastanie brzucha, co zawsze jest rezultatem zwiotczenia umięśnienia brzucha. Ubocznym znamieniem tego zwiotczenia jest wzmocniona lordoza, wysunięcie się miednicy do przodu, co jest najczęstszą przyczyną bóli w krzyżach. Uniemożliwia magazynowanie się zbytecznego tłuszczu w powłokach brzusznych i narządach jamy brzusznej. W znacznej mierze pomaga czynnościom żołądka, jelit i układu trawiennego. Ogólnie biorąc obowiązuje tu zasada, że stan ciała człowieka jest uzależniony od stanu komórek i tkanek, co z kolei

jest uwarunkowane: regularnym przyjmowaniem pokarmów i poprawną działalnością gruczołów dokrewnych; lekkim, szybkim wydalaniem produktów odpadowych, bezbłędną działalnością systemu nerwowego i innymi okolicznościami. Organy krążenia krwi i organy trawienne muszą znajdować się w dobrym stanie, aby tkanki były dostatecznie zaopatrywane w białko, węglowodany, sole, tłuszcze i wodę.

Zapoznajmy się teraz z poglądami Selwy Raja Yesudiana na temat wpływu asan na układ krążenia krwi i układ trawienny.

Wpływ na układ trawienny

Narządy trawienne znajdują się w jamie brzusznej. Od spodu opierają się o miednicę, a po bokach są przytrzymywane przez silne mięśnie. Natura troszczy się o to, aby przy oddychaniu narządy te były masowane przy pomocy przepony poruszającej się w górę i w dół, co znacznie usprawnia ich czynność. W ciągu minuty otrzymują w ten sposób 12—15 automatycznych masaży, co jest pożądane z punktu widzenia ich działalności. Człowiek współczesny, o siedzącym trybie życia, „nie potrafi" jednak oddychać (rozdział o pranajamie), względnie jego oddychanie, podobnie, jak mięśnie brzucha, tak dalece uległo osłabieniu, że również działalność narządów trawiennych się pogorszyła. Przy pomocy asan można poprawić funkcje organów trawiennych. Asany dają tym organom nie tylko masaż zewnętrzny, lecz również masaż od wewnątrz. Umięśnienie tylko w takim wypadku zachowuje elastyczność i siłę, jeśli porusza się. Tzw. bhudżangasana, sialabhasana i dhanurasana należą do najlepszych ćwiczeń napinających umięśnienie brzucha i tonizujących mięśnie grzbietu. Na odwrót, asana jogamudra, paścimatana i halasana ściągają przednie mięśnie brzucha i napinają mięśnie kręgosłupa. Sialabhasana jest doskonałym ćwiczeniem mięśni grzbietu i płuc. Asany tzw. uddijana i nauli, należą do najtrudniejszych asan, ich opanowanie warte jest jednak każdego trudu, ponieważ oddziaływują skutecznie zarówno na umięśnienie brzucha, jak i na narządy wewnętrzne. Silne mięśnie brzucha są potrzebne także do utrzymania narządów jamy brzusznej na miejscu. Narządy te, albo zwisają luźno w jamie brzusznej, albo są przymocowane do tylnej ściany w ten sposób, aby mogły się poruszać. Silne oparcie z przodu jest potrzebne na to, aby nie obsunęły się w dół ze swego miejsca i nie spowodowały różnych trudności. Materiały odżywcze przedostają się z organów trawiennych do tkanek za pośrednictwem układu krążenia krwi, dlatego też tak wielkie znaczenie ma jego działalność. Przy pomocy ćwiczeń jogistycznych można także wzmocnić mięśnie serca. Uddijana

i nauli podnosząc od spodu przeponę, masują serce. Mięsień sercowy znajduje się w dobrym stanie wówczas, gdy poddany jest zmianom ciśnienia. Serce znajduje się w jamie płucnej, dlatego też podnoszenie lub obniżanie ciśnienia oddziaływuje również na serce. Wyjściowe ćwiczenia tzw. bhudżangasany, sialabhasany i dhanurasany, jak również sarwangasany, wiparitakarani i halasany wystawiają serce na zmiany ciśnienia i w ten sposób przyczyniają się do dobrego stanu organów układu krążenia krwi. Z organów tych najbardziej przeciążone bywają żyły — z powodu nadmiernego nagromadzenia się krwi w danych okolicach ciała. Uczeni indyjscy już przed tysiącem lat znali ćwiczenia oszczędzające żyły, jak np. sirszasanę, sarwangasanę, wiparitakarani. Przy wspomnianych ćwiczeniach ciało znajduje się w pozycji odwróconej, tak że krew bez trudu ścieka żyłami. To kilkuminutowe dziennie osłabienie ciśnienia w znacznej mierze ułatwia czynność żył. Odpoczynek, w czasie jogistycznych pozycji, przyczynia się także do regeneracji żył.

Skoro mowa już o żywych tkankach, należy również wspomnieć o znaczeniu tlenu. O usprawnianiu zaopatrzenia w tlen i o ćwiczeniach oddechowych mówiliśmy obszerniej w rozdziale poświęconym pranajamie. Przy ćwiczeniu asan mięśnie oddechowe jeszcze bardziej się wzmacniają co w połączeniu z ćwiczeniami oddechowymi daje jeszcze lepsze rezultaty. Ćwiczenie zwane sialabhasaną zawiera w sobie elementy ćwiczeń oddechowych, dlatego też nazywają je również pranajamasaną. Przy ćwiczeniu tym należy bowiem głęboko wciągnąć powietrze a następnie zatrzymać je aż do końca ćwiczenia, a więc przez kilka sekund, przy wysokim ciśnieniu wewnętrznym. Jeśli ćwiczenie to wykonujemy 3—4 razy dziennie, to ani jeden pęcherzyk płucny nie pozostanie nieczynny przy oddychaniu. Asany zwiększają przepustowość dróg oddechowych, w ten sposób niektóre z nich stanowią uzupełnienie pranajamy.

Zdrowie organizmu ludzkiego uzależnione jest nie tylko od prawidłowego i poprawnego absorbowania materiałów odżywczych lecz również od poprawnego funkcjonowania gruczołów wydzielania wewnętrznego. Przysadka mózgowa, nadnercza, tarczyca, przytarczyce, trzustka, gruczoły płciowe, są gruczołami dokrewnymi. Do utrzymywania w dobrym stanie tarczycy służą następujące asany: sarwangasana, wiparitakarani, matsjasana, dżiwha bandha, swimha mudra. Niedobór tlenu likwiduje skutecznie sarwangasana, na gruczoły płciowe wpływa także sarwangasana oraz uddijana i nauli.

Drugim warunkiem dobrego stanu tkanki jest wydalanie materiałów odpadowych. Jeśli te, w pewnym sensie trujące materiały, pozostają w ciele dłużej niż jest to konieczne, mogą pogorszyć stan

zdrowia. Produkty odpadowe daje się wydalić jedynie wówczas, gdy system oddychania, oddawania moczu, organy trawienne i gruczoły potowe pracują normalnie. Wpływ asan na trawienie już przedstawiliśmy. Na nerki dobrze wpływają: uddijana, nauli i bhudżangasana.

Trzecim warunkiem posiadania zdrowej tkanki są korzonki nerwowe w nienaruszonym stanie. Mózg jest powiązany nerwami z każdą częścią ciała. Jeśli z jakiejś przyczyny ulegną naruszeniu korzonki nerwowe, odbije się to na poszczególnych tkankach. Jeśli zostaną one zerwane, funkcjonowanie odpowiednich komórek zaniknie, względnie komórki te obumrą. Starodawny system pozycji jogistycznych wywiera wpływ zarówno na system nerwowy, jak i na organy trawienne, gruczoły dokrewne i na organy wydalające z organizmu materiały odpadowe. Sirszana i wiparita doprowadzają bogatszą w tlen krew do mózgu usprawniając w ten sposób zarazem czynność organów zmysłowych. Przy tym punktem ciężkości, na którym koncentrują się ćwiczenia jogistyczne, są mięśnie brzucha i kręgosłup. Bardziej elastyczny, silniejszy kręgosłup wpływa również na nerwy somatyczne i nerwy wegetatywne, które znajdują się między mięśniami grzbietowymi. Pozostałe asany oddziaływają na nerwy klatki piersiowej, dolnej części ciała i grzbietu. Odpowiednie asany dzięki sprawniejszemu zaopatrywaniu mózgu w krew, zwiększają również zdolności psychiczne, panowanie nad sobą (pamięć, ochotę do pracy twórczej, pragnienia).

RADY DLA OSÓB ĆWICZĄCYCH ASANY

1. Od ćwiczących wymaga się dyscypliny i regularnego ćwiczenia.
2. Asany należy praktykować przynajmniej w 2—3 godziny po jedzeniu.
3. Najodpowiedniejszą porą do wykonywania asan jest przedwieczorowa pora (wieczorem ciało jest bardziej giętkie, elastyczniejsze niż rano i asany wykonuje się łatwiej).
4. Uddijanę i nauli polecamy ćwiczyć rano, na czczo.
5. Ćwiczyć należy w cichym i czystym środowisku.
6. Przy wszystkich asanach oddychamy nosem. Nie zatrzymujemy oddechu!
7. Przy ćwiczeniu asan, na początku otwieramy oczy w celu skontrolowania, czy pozycja jest właściwa, potem oczy zamykamy.
8. Przy praktykowaniu jogi konieczne jest **dokładne przestrzeganie wyznaczonego czasu** poszczególnych ćwiczeń. Asany można przedłużać jedynie stosownie do instrukcji.
9. Robienie asan „na siłę" i niecierpliwość hamują postępy. Nie napinajmy na siłę poszczególnych części ciała. Kierujmy się wyczuciem, pozycje krańcowe starajmy się osiągnąć bez trudu i bezboleśnie.
10. Pierwszą zasadą w jodze jest ruch powolny. Między pozycją wyjściową a końcową winno upłynąć przynajmniej 10 sekund a czas ten należy stopniowo powiększać, kontrolując go przez liczenie.
11. Asany należy wytrzymywać w bezruchu. Chodzi tu o wytrzymanie końcowego napięcia. Ćwiczącemu w tej fazie nie wolno się poruszać. Nie wolno dodatkowo poprawiać pozycji ciała, powinna być jak gdyby wyciosana z kamienia.
12. Zakończenie asany powinno mieć przebieg równie powolny i płynny jak jej początek. O tej zasadzie wiele osób zapomina.
13. Asany i ćwiczenia oddechowe, o ile tylko możemy, wykonujemy rano i wieczorem.
14. Wieczorem ćwiczymy przynajmniej pół godziny przed kolacją. Rano ćwiczymy przed jedzeniem, na czczo. W żadnym wypadku nie palimy przed ćwiczeniem papierosów.
15. Ani rano ani wieczorem nie zapominamy o relaksie.
16. Ćwiczymy raczej mniej ale dokładnie, stosownie do wskazówek.
17. Osiągnąwszy maksimum czasu wytrzymania stopniowo skracamy ten czas do punktu wyjściowego.
18. W asanach uddijana bandha i nauli udział bierze dużo mięśni, których nie można opanować wolą, dlatego też nauczenie się tych asan wymaga sumiennego treningu.
19. Ćwiczącym, których kręgosłup pozbawiony jest giętkości, zaleca się ostrożność. Ćwiczenia w przód i w tył powinni oni wykonywać powoli i stopniowo, nigdy zrywami, ponieważ może dojść do lekkiego urazu. Kilkutygodniowe zaledwie ćwiczenia przynoszą wyraźną poprawę giętkości kręgosłupa.
20. Wydaje się, że przedłużanie czasu wytrzymania asan prowadzić może do zbyt dużego ich przeciągania się. Nie jest to jednak zgodne z prawdą. Asany jogistyczne charakteryzują się bowiem naturalną falistością. Osiągnąwszy maksimum czasu wytrzymania należy stopniowo skracać go (w podobny sposób, jak miało to miejsce przy przedłużaniu go, ale w odwrotnym kierunku — do wyjściowego minimum). Ponieważ okresy wytrzymania poszczególnych asan nie są jednakowe, a przedłużanie czasu ich trwania też jest różne, powstaje pewnego rodzaju falowanie, które jest celowe i skuteczne. Okresy wytrzymania wzajemnie się więc uzupełniają. Przy jednej asanie będzie to minimum czasu wytrzymania, podczas gdy przy drugiej — maksimum.
21. Cały kurs ćwiczenia jogi najlepiej wykonywać wieczorem.

PODZIAŁ ASAN WEDŁUG KIERUNKU RUCHU

Asany, które wyginają tułów:

w przód
sarwangasana
halasana
paśczimatana
w tył
matsjasana
bhudżangasana
sialabhasana
suptawadżasana

Asany, przy których następuje skręt tułowia:

w lewo i w prawo
wakrasana
ardhamatsjendrasana
trikonasana
Przedstawione asany angażują również kończyny dolne i górne. Są także takie asany, które angażują mięśnie brzucha.

Asany na mięśnie brzucha:

paśczimatana
sialabhasana
bhudżangasana
dhanurasana
sirszasana

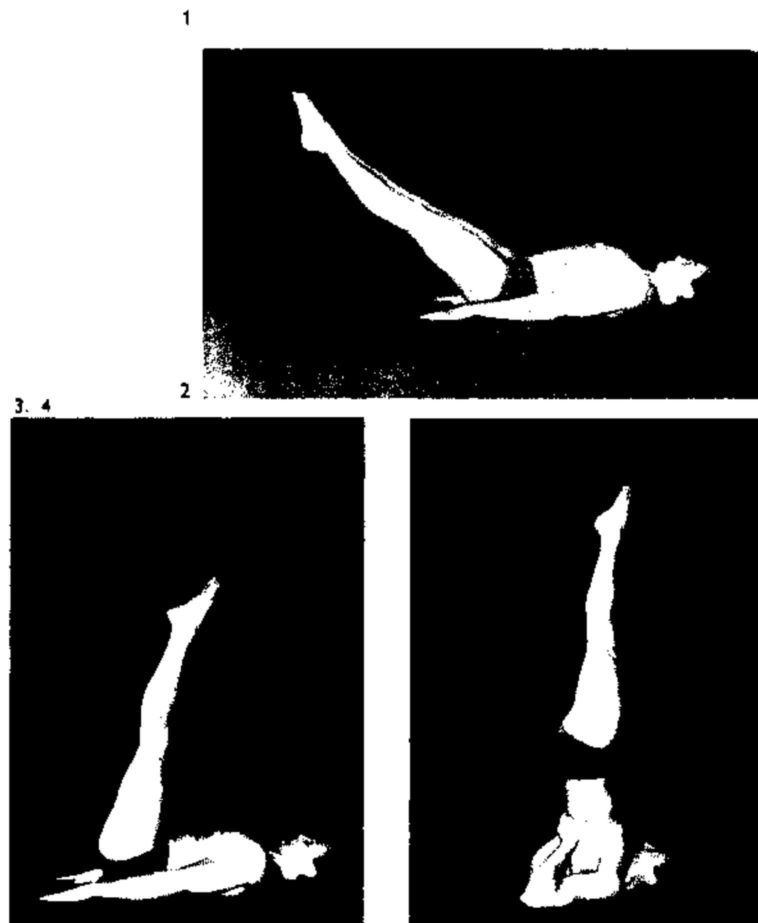
KURS ASAN JOGISTYCZNYCH

Sarwangasana

Ta czterotaktowa pozycja (patrz ilustracje) należy do najważniejszych asan. Wpływ jej jest zbawienny dla całego organizmu.

Opis ćwiczenia:

1. Położyć się na wznak — ramiona wzdłuż ciała, dłonie przyciśnięte do ziemi.
2. Wznieść nogi w górę mniej więcej pod kątem 30°, nogi w kola-



nach wyprostowane, palce wyprostowane — wytrzymać 5—10 sekund.
3. Wznieść nogi w górę mniej więcej pod kątem 90° — wytrzymać 5—10 sekund.
4. Właściwa pozycja „sarwangasana" **(świeca)**: stanie na łopatkach z oparciem rąk o tułów. Nogi, boki i tułów w pozycji pionowej, broda przyciśnięta do klatki piersiowej. W pozycji tej należy wytrzymać 30 sekund, potem stopniowy powrót do pozycji pierwotnej z 5—10 sekundowymi okresami wytrzymania we wszystkich 4-ech fazach.

Sarwangasanę należy zakończyć powoli pozycją wyjściową, tzn. pozycją leżącą a nie siadem! Po położeniu dłoni na ziemi, opuszczamy grzbiet, głowy jednak nie podnosimy z ziemi. Absolutne odprężenie. Podstawowy czas wytrzymania wynosi 30 sekund tygodniowo. Przedłużamy czas o 1 minutę. Maksimum wynosi 3 minuty. 3 minuty są najwyższą granicą czasu, kiedy sarwangasana wpływa jeszcze pozytywnie.

Ciało szybko się przyzwyczaja do pozycji sarwangasany i wytrzymywanie w tej pozycji nie stanowi już problemu. Na początku czasami odczuwa się silny przypływ krwi do twarzy i głowy w wyniku przyśpieszonego obiegu krwi w tej części ciała.

Sarwangasana wywołuje przy regularnym ćwiczeniu zmiany krążenia krwi, wymiany materii i daje odprężenie duchowe. Ciało znajduje się w pozycji odwróconej (kończyny w górze, głowa na dole), kark leży płasko na ziemi, broda jest całkowicie przyciśnięta do obojczyka, nawet organy wewnętrzne znajdują się w pozycji odwróconej. Sarwangasana jest ćwiczeniem, które oddziaływuje przede wszystkim na tarczycę wywierając w ten sposób wpływ na stan całego organizmu. Sarwangasanę powinno się praktykować regularnie, szczególnie poleca się ją ludziom pracującym umysłowo i ludziom pracującym w pozycji stojącej. Sarwangasana poddaje serce zmianom ciśnienia przyczyniając się w ten sposób do dobrego stanu układu krwionośnego. W układzie tym najczęściej są przeciążone jednostronnie żyły z powodu nagromadzenia się w nich krwi. Przy sarwangasanie ciało znajduje się w pozycji odwróconej tak, że krew bez trudu ścieka żyłami. To kilkuminutowe codzienne osłabienie ciśnienia znacznie ułatwia czynność żył. Wypoczynek zaś, który towarzyszy temu ćwiczeniu, przyczynia się do ich regeneracji.

Joga twierdzi, że asana ta stanowi dobrą prewencję, jeśli chodzi o żylaki.

Matsjasana

Pozycję tę, która również oddziaływa na tarczycę, ćwiczy się bezpośrednio po pozycji sarwangasana jako ćwiczenie uzupełniające i kompensujące. Zesztywniałe mięśnie karku zostają wprowadzone w ruch w przeciwnym kierunku, mięśnie grzbietu, brzucha i klatki piersiowej napinają się i ułatwiają prawidłowe oddychanie. Pozycja ta, podobna do mostka zapaśniczego znana jest jako pozycja **ryby** (matsja znaczy w przekładzie — ryba) ponieważ człowiek w tej pozycji utrzymuje się nad powierzchnią wody.

Opis ćwiczenia:

Siad skrzyżny (lotos), lewą nogę oprzeć o prawe udo, prawą o lewe, rękami uchwycić palce nóg; powolny skłon w tył, ciemieniem głowy należy dotknąć ziemi (mostek wytwarza jedynie tułów). Matsjasana jest dość trudna, dlatego z początku ćwiczymy ją w pozycji trochę zmienionej (dla początkujących ważne jest wypukłe napinanie kręgosłupa, które następuje również w owej zmienionej pozycji).
1. Siad na piętach, palce nóg wyprostowane na ziemi pod ciałem, ciężar ciała na piętach.
2. Opuszczamy powoli ramiona w dół, rękami opieramy się o ziemię (łopatki znajdują się prostopadle w stosunku do rąk) — podpór w klęku — skłon tułowia w tył.


1

3. Skłaniamy głowę powoli i luźno w tył równocześnie przechylając w tył klatkę piersiową (konweksyjne napinanie kręgosłupa).
4. W pozycji tej wytrzymujemy 10 sekund oddychając normalnie. (Przedstawiliśmy punkt wyjścia matsjasany, który należy ćwiczyć codziennie. Kręgosłup znakomicie się rozluźni i bez trudu już będziemy mogli kontynuować to ćwiczenie. Wytrzymanie w tej pozycji przedłużamy codziennie o 5 sekund, dochodząc tak do 45 sekund. Następnie przechodzimy do części dalszej).
5. Opuszczamy powoli centymetr po centymetrze łokcie na ziemię. Rękami chwytamy kostki. Powolny skłon tułowia w tył dopóki ciemię nie dotknie ziemi, wytrzymujemy w tej pozycji 15 sekund.
6. Powoli, ostrożnie powracamy do punktu wyjścia. Końcową fazę ćwiczymy tylko wówczas, gdy opanowaliśmy już część pierwszą, jeśli odczuwamy dostateczną giętkość kręgosłupa. Przy skłonie w tył opuszczamy codziennie ciało tylko dotąd, dopóki nie zaczniemy odczuwać silniejszego napięcia. Unikamy przemocy. Głowę opuszczamy luźno w tył. Kolana przy sobie. Pośpiech, wykonywanie ćwiczeń na siłę — to są największe przewinienia w jodze.


2


3

Pozycję wyjściową utrzymujemy w pierwszym tygodniu przez 10 sekund. Następnie przedłużamy je o 5 sekund tygodniowo. Ćwiczenie powtarzamy 3 razy. Gdy potrafimy wytrzymać 45 sekund, przechodzimy do drugiej części ćwiczenia.

Okres wytrzymania w pozycji końcowej wynosi 15 sekund. Przedłużamy go o następne 15 sekund tygodniowo, maksimum stanowi 60 sekund. Kompletną pozycję wykonujemy 3 razy.

Matsjasana uelastycznia kończyny dolne, które u człowieka współczesnego są jedną z najbardziej zaniedbanych części ciała. Kręgosłup napina się konweksyjnie, najbardziej w części krzyżowej. Napinają się także mięśnie brzucha i krocza. Matsjasana oddziaływuje kompleksowo na gruczoły. W końcowej fazie należy osiągnąć relaks, w czasie którego nastąpi odprężenie całego ciała i wypoczynek.

Sirszasana

Należy podkreślić, że ludzie z wysokim albo niskim ciśnieniem mogą przyjmować tę pozycję jedynie pod opieką lekarską. Ludzie o słabym sercu albo z organiczną wadą serca powinni zrezygnować z asan w odwróconej pozycji.

Opis ćwiczenia:

1. Klęk podparty, ręce oparte na przedramionach, złączone dłonie kciukami w górę, wytrzymać 5 sekund.
2. Oprzeć głowę na ziemi, wyprostowane nogi oparte o ziemię palcami, wytrzymać 5 sekund.
3. Stanie na głowie o nogach ugiętych, wytrzymać 5 sekund.
4. Właściwa pozycja sirszasana (sirsa — głowa) — stanie na głowie z oparciem na przedramionach.


1



2



3



4

Sirszasana wydaje się stosunkowo trudna, przy odrobinie cierpliwości można ją jednak opanować. Początkujący mogą ćwiczyć z początku z oparciem nóg o ścianę. Ważne jest, aby poszczególne fazy wykonywane były powoli, nogi prostowane jak najwolniej, tylko w ten sposób opanujemy doskonale technikę sirszasany.

Nogi należy wyprostowywać powoli, stopniowo, kontrolując równocześnie równowagę. Szybsze przejście z pozycji połowicznej do fazy końcowej spowoduje balans i uniemożliwi opanowanie odpowiednich partii mięśni. Powrót z sirszasany do pozycji wyjściowej jest równie ważny jak zajęcie tej pozycji. Obowiązuje tu główna zasada jogi — ruch powolny. Nogi więc nie powinny opadać na ziemię bezwładnie, ale delikatnie. Tylko w ten sposób zapewnimy sobie doskonałą kontrolę nad ciałem. Po zakończeniu ostatniej fazy należy pozostać z głową w dłoniach przynajmniej minutę. Jeśli natychmiast wstaniemy, zmienione ciśnienie może spowodować pewne trudności. W pozycji sirszasana mózg znajduje się na dole a serce nad nim, prawo grawitacji działa tu więc na odwrót. Mózg, każda komórka i nerwy gruczołów wydzielania wewnętrznego są dobrze zaopatrywane w krew.

Sirszasana oddziaływa w sposób podobny do sarwangasany. Jej oddziaływanie na tarczycę jest łagodniejsze, daleko jednak intensywniej wpływa na mózg. Pozycja ta bowiem powoduje korzystniejsze zaopatrywanie mózgu w krew.

Jogini, na podstawie tysiącletnich doświadczeń jednoznacznie twierdzą, że w trakcie ćwiczenia sirszasany zaobserwowali wyraźną poprawę pamięci, zaostrzenie się bystrości i wrażliwości. Zjawisko to tłumaczymy lepszym przekrwieniem gruczołów mózgowych, które dokonuje się za pośrednictwem naczyń krwionośnych i naczyń włosowatych. Sirszasana powiększa dopływ krwi do cebulek włosowych i w ten sposób wpływa na ich rośnięcie. Joga twierdzi, że w jednym z gruczołów mózgowych znajduje się klucz do odprężenia całego organizmu.

Wytrzymanie w pozycji sirszasana powinno wynosić 15 sekund tygodniowo. Należy je powiększać o 30 sekund. Maksimum wynosi 6 minut.

Wiparitakarani

Wiparitakarani należy do asan w pozycji odwróconej.

Opis ćwiczenia:



2



4

1. Położyć się na wznak — ramiona wzdłuż ciała, dłonie przycisnąć do ziemi.
2. Wznieść nogi w górę mniej więcej pod kątem 30°, nogi w kolanach wyprostowane, palce obciągnięte.
3. Wznieść nogi w górę mniej więcej pod kątem 60°.
4. Stanie na łopatkach z podparciem rękami tułowia, nogi przechylone na drugą stronę (poza głowę). Skupione spojrzenie skierowane na maksymalnie obciągnięte palce nóg. Wytrzymanie 30 sekund przedłużamy co tydzień o 1 minutę. Pozycja ta jest bardzo podobna do sarwangasany, od której wszakże różni się tym, że w czasie jej wykonywania kark nie jest aż tak wygięty, ponieważ tułów i nogi nie znajdują się w pozycji pionowej ale wychylonej na strony.

W pozycji wiparitakarani wykonuje się zazwyczaj ćwiczenie języka — tzw. dżiwha bandha.

Opis ćwiczenia:

Podnieść język i przycisnąć go do górnego sklepienia jamy ustnej (czubkiem języka nieustannie naciskać). Pozycję tę należy ćwiczyć raz dziennie, ewentualnie również osobno, w następujący sposób: w siadzie skrzyżnym zająć pozycję dżiwha bandha. Następnie skłonić głowę w dół, brodę przycisnąć do klatki piersiowej i pokazać język. Następnie ściągnąć go z powrotem do pozycji wyjściowej i wyprostować głowę. Ćwiczenie powtarzać w jednym ciągu 10—15 razy po sobie. Ta samodzielna odmiana ćwiczenia języka nazywa się simhasana. Hathajoga nie zaniedbuje ani jednej części ciała ludzkiego, przeciwnie, zwraca uwagę na wszystkie mięśnie.

Do ćwiczenia języka joga przywiązuje dużą wagę. Wiparitakarani jest świetną kombinacją sirszasany, sarwangasany i dżiwha bandhy. Wpływa kompleksowo na zwiększenie żywotności organizmu.

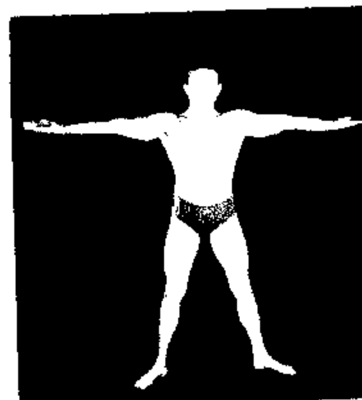
Trikonasana

Opis ćwiczenia:

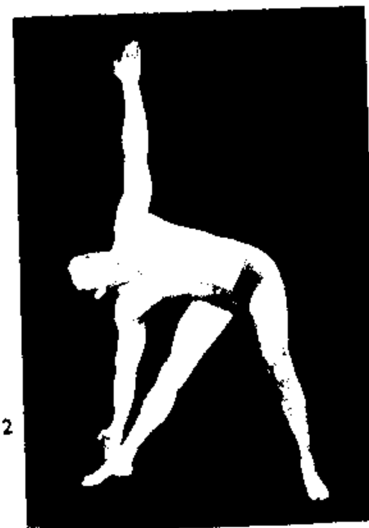
1. Nieduży rozkrok — ramiona w bok.
2. Powolny wydech — głęboki skłon w prawo, prawą ręką dotykamy palców nóg i równocześnie powoli — wydech.
3. Wytrzymać 10 sekund, przedłużać codziennie o 15 sekund aż do osiągnięcia maksimum — 3 minuty. Pozycję tę powtarzamy 3—8 razy.
4. Wyprost — wydech.

To samo ćwiczenie w drugą stronę.

Ważne jest tylko wykonywanie skłonu. Z początku będziemy zmuszeni trochę pochylić się skośnie, później dopiero uda nam się ćwiczyć precyzyjnie. Ta **trójkątna asana** służy do przećwiczenia kręgosłupa, a zwłaszcza jego części bocznych; na przemian napina i rozluźnia boczne mięśnie tułowia. Należy również do ćwiczeń rozwijających gibkość kręgosłupa. Odmładza kręgosłup, tworzy całość z pozostałymi asanami kręgosłupa.



1



2

Padahastasana

Pozycja ta pomaga uzyskać giętkość ciała, „przeciąga" mięsień dwugłowy uda i prostowniki tułowia.

Opis ćwiczenia:

1. Postawa zwarta — ramiona w górę, dłonie do przodu.
2. Powolny wydech — głęboki skłon tułowia w dół, rękami dotknąć łydek.
3. Okres wytrzymania 5—10 sekund można stopniowo przedłużać do maksimum 1 minuty.
4. Wyprost i wdech. Ćwiczenie powtórzyć 3—7 razy.


1


2

Janusirszasana

Wygina kręgosłup do przodu, naciąga ścięgna, przeciąga mięsień dwugłowy uda, prostowniki tułowia i utrzymuje w dobrym stanie stawy kończyn.

Opis ćwiczenia:

1. Siad z wyprostowanymi i złączonymi nogami — tułów i głowa


1


2

wyprostowane — dłonie oparte o uda (klasyczna pozycja wyjściowa w asanie ze skłonem w przód).
2. Siad na lewej nodze, noga prawa zgięta, część przedkolanowa wysunięta do przodu. Stopę oprzeć o wewnętrzną część uda i przyciągnąć ją ile się da bez trudu, w kierunku tułowia.
3. Ramiona wznieść w przód na wysokość oczu, powolnym ruchem głęboki skłon w dół, chwycić rękami, bez używania siły, jak najdalszą część. Z początku może to być tylko udo, kolano, dopiero potem kostka albo stopa (w zależności od elastyczności ciała). Drogą systematycznych ćwiczeń można stopniowo uzyskać doskonałą elastyczność. Uchwyt musi być silny. Omawiana faza ćwiczenia powinna trwać pełnych 10 sekund. Przy skłonie tułowia w dół należy dokładnie obliczać czas.
4. Po uchwyceniu nogi należy trzymać ją mocno. Powoli i delikatnie wysunąć łokcie na zewnątrz, oprzeć je o ziemię i skłaniać tułów w dół jak najgłębiej (dopóki nie dojdziemy do punktu, od którego poczynając nie można dalej się nachylać bez uczucia bólu). W pozycji tej wytrzymać 10 sekund bez ruchu, mając na celu przytrzy-



3



4

manie czoła na wyprostowanej nodze w jak najgłębszym skłonie ze zgiętym grzbietem.

Następnie rozluźnić się w podanej kolejności. Najpierw wyprostować łokcie, zwolnić uchwyt rąk i stopniowo, licząc do 10 powrócić do siadu. Głowa stale jeszcze się znajduje na kolanie wyprostowanej nogi, a mięśnie karku są rozluźnione. Dopiero teraz ręce puszczają nogę, wyprostowuje się dolna część kręgosłupa, powoli środkowa, następnie stawy karku i głowa. Na zakończenie wyprostować prawą nogę i siad. Następnie to samo ćwiczenie na drugą nogę.

Wytrzymanie w janusirszasanie wynosi 10 sekund. Co tydzień należy przedłużać czas wytrzymania o 5—30 sekund. Maksimum wynosi 60 sekund. Pozycję należy powtarzać 3 razy na każdą nogę. Nie zapominamy o powolnym wykonaniu. Przygotowanie, napięcie powinno trwać 10 sekund, rozluźnienie — również 10 sekund. Janusirszasana napina wszystkie więzadła, ścięgna i mięśnie kończyn dolnych. Napięcie przenosi się z ud, łydek i kostek aż do rejonu kręgosłupa, przy czym oddziaływuje skutecznie również na stawy międzykręgowe. Mięśnie zwiotczałe i przejawiające skłonność

do atrofii wskutek niedostatecznego ruchu ponownie ulegają wzmocnieniu. Napinanie przy janusirszasanie wpływa dobrze również na duże nerwy obwodowe, które przebiegają od kręgosłupa pomiędzy stawami.

Halasana

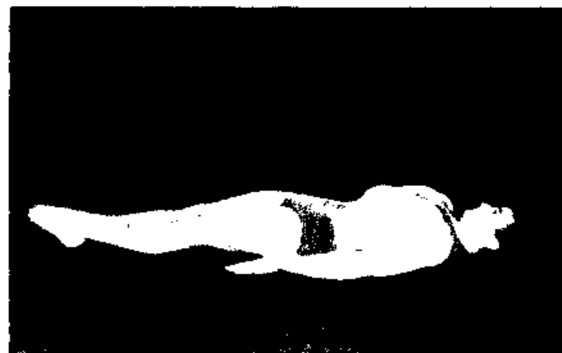
Hindusi nazywają ją **pozycją pługu** (hala — pług).

Opis ćwiczenia:

1. Położyć się na wznak — ramiona wzdłuż ciała, dłonie przycisnąć ku ziemi.
2. Nogi wznieść w górę pod kątem mniej więcej 90° i po krótkim okresie wytrzymania, przenieść nogi w tył z dotknięciem palcami stóp ziemi za głową — wytrzymać 3 sekundy. Przedłużać codziennie czas wytrzymania od 5 do 60 sekund.
3. Obciągnąć palce stóp i równocześnie głęboki wdech.
4. Przesunąć palce stóp jeszcze bardziej do tyłu, ręce położyć pod głowę. Nogi w kolanach stale wyprostowane, palce obciągnięte. Następnie powrót do pozycji wyjściowej.

Najtrudniejsza jest trzecia faza ćwiczenia. Ćwiczenie, działając na kręgosłup, przesuwa się w ostatniej fazie aż na kręgi szyjne. Z punktu widzenia regeneracji górnej części kręgosłupa — okolic szyi, asana ta jest bardzo skuteczna, doprowadza bowiem do przekrwienia nerwów w tej części ciała oraz sympatycznego układu nerwowego. Dłuższe ćwiczenie halasany prowadzi również do wyrównania niewielkiego skrzywienia kręgosłupa. Ćwiczenie uspokaja układ nerwowy, usuwa zmęczenie i poprawia samopoczucie.

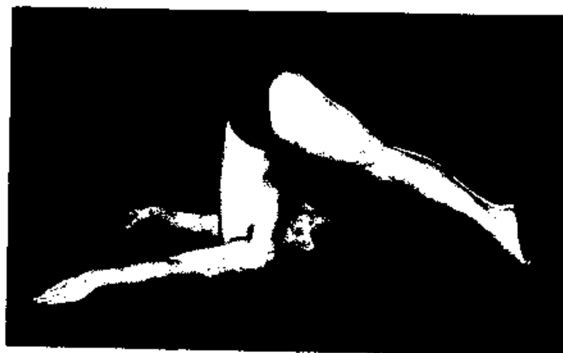
Przy halasanie wyjątkowo ważne jest nie tyle wytrzymanie



1


2a


2b


3


4

poszczególnych faz ćwiczenia, ile ich powtarzanie (3—7 razy), które pomaga usuwać zbędny tłuszcz. Jeśli uświadomimy sobie, że dla zachowania młodości niezbędne jest posiadanie giętkiego kręgosłupa, zrozumiemy dlaczego taką wagę przywiązuje joga do tego ćwiczenia. Jak widać na ilustracjach, każda faza ćwiczenia oddziaływuje na inną część kręgosłupa.

Bhudżangasana

Asana ta przypomina kobrę w chwili, gdy podnosi ona w górę głowę (bhudżanga — znaczy kobra).

Opis ćwiczenia:

1. Położyć się na brzuchu — ramiona wzdłuż ciała.
2. Powoli przechylamy głowę w tył (podnosić najpierw głowę wzwyż do pozycji skrajnej a dopiero potem przy pomocy mięśni grzbietu unosić również ramiona i tułów wzwyż aż do skłonu w tył klatki piersiowej). Skłon tułowia można w ostatniej fazie ruchu ułatwić przy pomocy równoczesnego wyciągnięcia ramion w przód i oparcia rąk o ziemię. Trzeba jednak dbać o to, aby nogi zostały na ziemi. Cały skłon należy ćwiczyć powoli, na takty, w ciągu 10—15 sekund. Ćwiczący odczuwa stopniowe przechodzenie ciśnienia z szyi przez cały kręgosłup aż do talii.
3. Wytrzymanie w skrajnej pozycji skłonu w tył (10 sekund) przedłużać tygodniowo o następnych 5—20 sekund aż do 3 minut.



1



2a



2b

4. Stopniowy powolny powrót do pozycji leżącej w ciągu 5—10 sekund. Przy ćwiczeniu oddychać regularnie i dopiero później zatrzymać oddech. Powtórzyć 3—7 razy.

Asana zwiększa giętkość kręgosłupa i usprawnia kręgi. W czasie wytrzymania podnosi się wewnątrzbrzuszne ciśnienie i naciąga



3

mięsień prosty brzucha. Wskutek obfitego zaopatrywania komórek kręgosłupa i nerwów sympatycznych regeneruje się cała dolna część ciała oraz tułów. Zesztywniały kręgosłup powoli się rozluźnia, a po dłuższym ćwiczeniu również się usprawnia. Asana wywiera wpływ na wszystkie mięśnie brzucha i grzbietu. Każdy kręg kręgosłupa, każde ścięgno i więzadło napina się i pracuje.

Bhudżangasana, podobnie jak inne asany, różni się od ćwiczeń fizycznych znanych z innych systemów dłuższym wytrzymaniem nieprzyjemnych pozycji. W tym tkwi jednak tajemnica jej działania. Bhudżangasana napina wszystkie mięśnie w okolicach kręgosłupa w naturalny sposób, który przywraca kręgosłupowi jego pierwotną giętkość. Asana wpływa pozytywnie na cały wegetatywny system nerwowy, jak i na tarczycę, której działalność pobudza umiarkowanie. Pomaga zachować dobrą sylwetkę, sprzyja rozwojowi klatki piersiowej oraz umięśnienia grzbietu i brzucha.

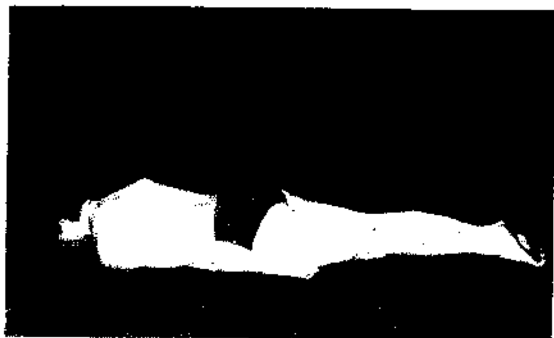
Szczególnie przydatna okazuje się po całodziennej, męczącej pracy, ponieważ łagodzi zmęczenie i przywraca siły.

Sialabhasana

Zaliczana jest do najlepszych ćwiczeń mięśni grzbietu.

Opis ćwiczenia:

1. Położyć się na brzuchu — ramiona wzdłuż ciała, dłonie zaciśnięte w pięści przycisnąć do ziemi, tak samo czoło i nos.
2. Po głębokim wdechu zatrzymać oddech — przycisnąć mocno ramiona i pięści ku ziemi, nogi wznieść możliwie jak najwyżej (wyprostowane w kolanach, palce obciągnięte).
3. Pięciosekundowy okres wytrzymania przedłużać tygodniowo o 1—3 sekundy; maksimum 3 minuty.



1



2



4. Powrót do pozycji wyjściowej i równocześnie wydech. Ćwiczenie wymaga większego wysiłku. Liczba powtórzeń: 3—7.

Osoby starsze albo mniej uzdolnione do ćwiczeń, którym sialabhasana sprawia trudności mogą ćwiczyć jej łatwiejszą odmianę. Zamiast wznosić jednocześnie obie nogi, wznosimy na przemian nogę lewą i prawą. Noga na ziemi przyciskana jest do podłoża i pomaga w ten sposób wznosowi drugiej nogi. Wytrzymanie 5 sekund przedłużać tygodniowo o następnych 5 sekund, aż do 30 sekund na każdą nogę. Następnie przechodzimy do normalnej sialabhasany. Sialabhasana jest naturalnym stymulatorem pracy gruczołów płciowych i organów wewnętrznych — nerek, wątroby i jelit. Wzmacnia i rozwija umięśnienie brzucha, dolną część kręgosłupa, uda i mięśnie pośladkowe.

Jest to jedyna asana, która wymaga pełnego napięcia, ponieważ nie może się obejść bez większego wysiłku. Dla pozycji tej charakterystyczne jest napięcie w jamie brzusznej. Sialabhasana wpływa na osłabione nerwy jelita grubego i odbytu; podobno jest jednym z najlepszych środków przeciw zaparciu. Przy tej asanie napinają się wszystkie rozciągacze, wzrasta zaopatrzenie w krew i ciśnienie w jamie brzusznej. Oprócz wymienionych, sialabhasana daje również te same rezultaty, co bhudżangasana.

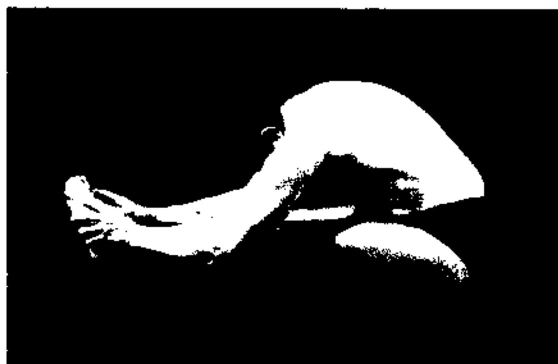
Paśczimatana

Z powodu kompleksowego wpływu tych ćwiczeń na mięśnie brzucha asanę tę nazywa się w jodze źródłem siły życiowej.

Opis ćwiczenia:

1. Położyć się na wznak — ramiona w górę.
2. Głęboki wdech — siad — ramiona w przód. Kręgosłup jest wyprostowany, klatka piersiowa wypięta.





4

3.—4. Powolny skłon tułowia do nóg, przy pomocy ramion zgiętych w łokciach dotknąć czołem do kolan. Przedramiona znajdują się na ziemi. Głowę przyciągamy z lekka do kolan, dopóki nie zyskamy uczucia, iż osiągnęliśmy właściwe napięcie.

Przy ćwiczeniach nie stosujemy zbytniej siły. Asany muszą wywoływać przyjemne uczucie, dlatego też napinanie ma być umiarkowane i delikatne. Jeśli przy poszczególnych pozycjach odczuwamy ból, jest to znak, że przeceniliśmy swoje siły.

Pierwsze trzy okresy mają trwać 10—15 sekund.

5. Wytrzymujemy w pozycji nieruchomo 15 sekund. Tygodniowo przedłużamy okres wytrzymania o 30—50 sekund aż po 1 minutę maksimum.

6. Powrót do pozycji wyjściowej (leżenia) w odwrotnej kolejności; powoli wyprostowujemy ramiona, wyrównujemy grzbiet od dolnego końca kręgosłupa aż po kark — kładziemy się na wznak. Pozycję powtarzamy 3 razy.

Przedstawiona technika umożliwia osiągnięcie doskonałej giętkości grzbietu i nóg. Oddziaływuje na cały kręgosłup, a tym samym również na ważne wielkie grupy nerwowe, które z niego rozchodzą się. Zmniejsza ilość tłuszczu w okolicach pasa i brzucha. Kształtuje kręgi i stawy krzyżowe. Wzmaga perystaltykę jelit, przekrwienie nerek, wątroby i żołądka. Rozwój umięśnienia brzusznego w systemie jogi odgrywa znaczną rolę. Prawie każda asana oddziaływuje na kręgosłup i umięśnienie brzucha. Ćwiczenia umięśnienia jamy brzusznej są ważne nie tylko ze względu na ich wpływ na układ trawienny, lecz również ze względu na to, że umożliwiają dobrą wentylację płuc.

Paścimatana stanowi prewencję zakłóceń czynności organów wewnętrznych, a powtarzanie ćwiczeń pomaga w odchudzaniu okolic brzucha.

Dhanurasana

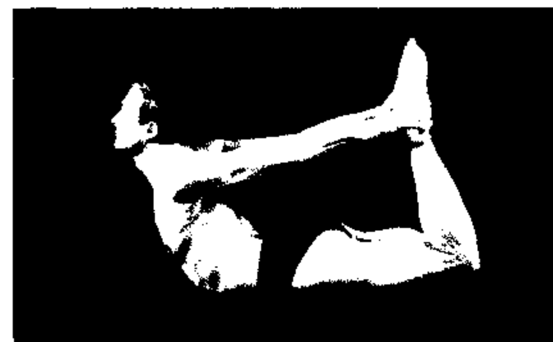
Opis ćwiczenia:

1. Położyć się na brzuchu — ramiona wzdłuż ciała. Całe ciało zupełnie rozluźnić (tak samo jak przy innych pozycjach jogi).
2. Czoło oprzeć o podłoże, stopy złączyć, nogi zgięte w kolanach unieść w górę i mocno rękami uchwycić nogi w kostkach.
3. Głęboki wdech.
4. Powoli unosić głowę i tułów do skłonu w tył. Jednocześnie przyciągamy przy pomocy rąk nogi jak najbliżej głowy. Przez cały czas zatrzymać oddech.
5. Wytrzymać — ciało jest napięte jak łuk.
6. Opuszczać powoli nogi, tułów i głowę na podłoże — puścić nogi i zająć pozycję wyjściową.
7. Przez chwilę relaks w leżeniu.

Okres wytrzymania w dhanurasanie wynosi 5 sekund. Tygodniowo przedłuża się go o 1—5 sekund. Maksymalny okres wytrzy-



2



4

mania wynosi 2 minuty. Pozycję należy powtórzyć 3—5 razy.

Na skutek napięcia i wytworzonego ciśnienia na właściwe miejsce przesuwają się również narządy wewnętrzne, a przede wszystkim żołądek. Dhanurasana rozwija klatkę piersiową, obniża nadmierne zapasy tłuszczu w pasie. Wywiera także pozytywny wpływ na tarczycę, nerki i trzustkę.

Dhanurasana łączy w sobie do pewnego stopnia zalety bhudżangasany i sialabhasany. W pozycji tej mięśnie brzucha napinają się jeszcze bardziej i ewentualny wahadłowy ruch w tył lub w przód kształtuje mięśniowy pas brzuszny i uniemożliwia osadzanie się tłuszczu w tej części ciała. Ćwiczenie jest z początku dość męczące, ponieważ kręgosłup nie wygina się a mięśnie grzbietu napinają się wtedy aż do granic wytrzymałości. Zewnętrzny obwód łuku coraz bardziej się powiększa.

Przy ćwiczeniu tym wzrasta zaopatrzenie w krew środkowej części kręgosłupa oraz mięśni grzbietu i nerwów sympatycznych, ustępuje zmęczenie oraz znacznie „odmładza się" sam kręgosłup.

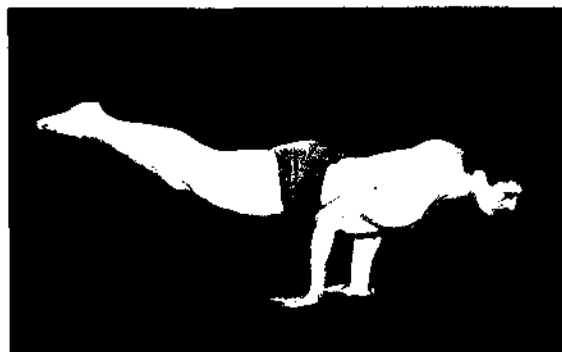
Majurasana

Nazywana bywa również **pozycją pawią** (majura znaczy w przekładzie — paw).

Opis ćwiczenia:

1. W klęku podpartym — rozwartym przysiad na pięty — łokcie oprzeć o brzuch pod żebrami.


1


2

2. Wznos nóg w tył i wykonać wagę w oparciu o łokcie.
3. Okres wytrzymania 5 sekund, tygodniowo przedłużać o 5—10 sekund. Maksimum do 2 minut. Pozycję powtórzyć 5—6 razy.
4. Powrót do pozycji wyjściowej.

Majurasana jest ćwiczeniem umięśnienia brzucha i podobnie jak paścimatana, sialabhasana, bhudżangasana i dhanurasana wzmaga ciśnienie wewnątrz brzucha. Zdaniem jogi pomaga regenerować nerwy jamy brzusznej i dolnej części ciała. Likwiduje zwiotczałość jelita grubego i podobno zapobiega zaparciu. Doprowadza do przekrwienia układu trawiennego i pomaga mu dobrze funkcjonować. Majurasana jest dość trudną pozycją. Wytrwałym ćwiczeniem można ją jednak opanować. Jeśli któraś z pozycji sprawia nam trudności, zastępujemy ją inną, która daje podobne rezultaty.

Ardhamatsjendrasana

Asana ta za pośrednictwem skrętów ciała w lewo i w prawo wzmacnia kręgosłup i czyni go bardziej elastycznym. Nazwa pochodzi od nazwiska jogina Ragwana Matsyendra. Pierwotne, bardzo trudne ćwiczenie matsjendrasana uległo w systemie jogi uproszczeniu i znane jest obecnie pod nazwą ardhamatsjendrasana. Ardha znaczy w przekładzie połowa, czyli pół-matsjendrasany. Dla początkujących jednakże i ta pozycja jest bardzo męcząca, dlatego też Srimat Kuvalajananda jeszcze bardziej ją uprościł i nazwał wakrasana (wakrasana — pozycja otaczająca się).

Opis ćwiczenia wakrasany:

1. Siad prosty — ręce oprzeć o uda.
2. Prawa noga skrzyżowana przez lewą, palce na wysokości kolana

lewej nogi — lewe ramię przełożyć przez prawą nogę i równocześnie wykonać możliwie jak największy skręt tułowia w lewo. Lewym łokciem należy przyciskać prawe kolano w lewo. Dla zachowania równowagi prawą rękę oprzeć o ziemię za plecami.

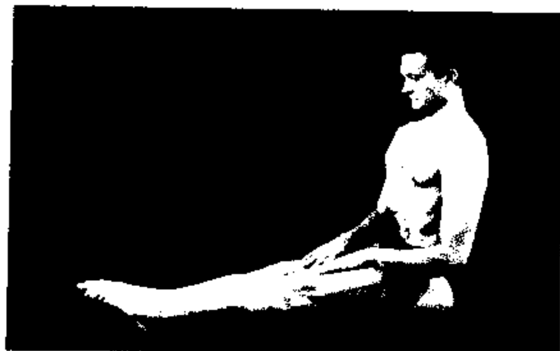
3. Wytrzymać 10—15 sekund, co tydzień przedłużać o 15 sekund — do 3 minut maksymalnie.

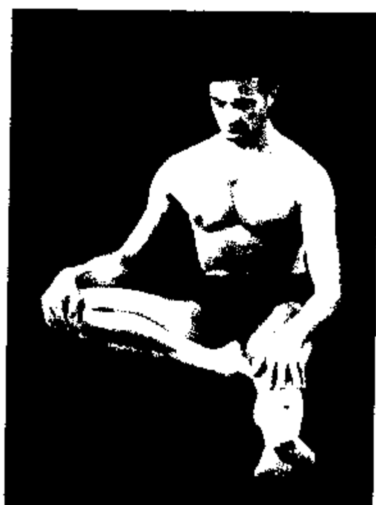
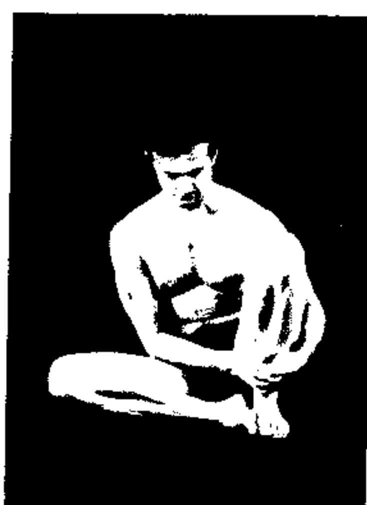
4. Ruchem powolnym powrót do pozycji wyjściowej. To samo w stronę przeciwną.

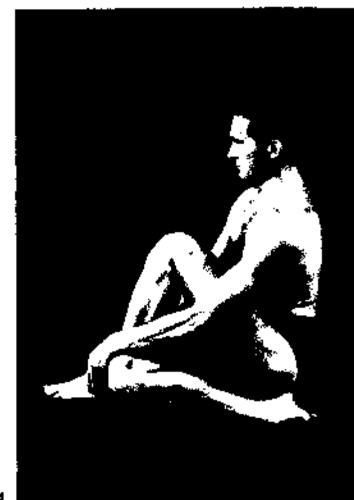
Opis ćwiczenia ardhamatsjendrasany:

1. Siad prosty — ręce oprzeć o uda.

2. Siad na nodze lewej, prawą nogę zgiąć skośnie, podudzie wysunąć


1



2, 3


4


5


6



7a



7b

do przodu, prawą stopę oprzeć o wewnętrzną część uda nogi lewej. Ręce na kolanach.
3. Zgiąć lewą nogę i przy pomocy rąk przyłożyć stopę jak najbliżej prawej nogi. Lewa stopa musi podeszwą opierać się pod kolanem lewej nogi o ziemę.
4. Chwycić lewą kostkę oburącz, przełożyć lewą stopę nad prawe kolano i oprzeć o ziemię w pobliżu kolana prawej nogi. Lewą rękę oprzeć za plecami.
5. Prawą rękę ugiąć w łokciu, łokieć oprzeć o lewe kolano.
6. Prawą rękę skierować w dół i uchwycić nią kolano prawej nogi. Lewe ramię wznieść w bok powyżej prawego, wzrok skierować na zewnętrzną stronę lewej ręki.
7. Skręcić tułów i głowę w lewo o 90°. Lewe ramię jest stale wyprostowane i wyciągnięte w bok. Po osiągnięciu pozycji skrajnej skręcić lewe ramię jak najdalej za plecy i uchwycić nim prawy bok. Po ukończeniu tego ruchu, wytrzymujemy chwilę w bezruchu.
8. Powrót do siadu w odwrotnej kolejności ruchów. Następnie to samo ćwiczenie w odwrotną stronę.

Okres wytrzymania w ardhamatsjendrasanie wynosi 15 sekund. Co tydzień przedłużamy go o 15 sekund. Górna granica wytrzymania wynosi 3 minuty. Ćwiczenie powyższe powtarzamy 2—4 razy. Z początku sprawia nam trudność utrzymanie równowagi, czasami również oddychanie.

Asany w sposób naturalny i metodyczny ćwiczą kręgosłup poprzez napinanie go w przód i w tył. Pozycja ta oddziaływuje na kręgosłup za pośrednictwem ruchu skrętnego. Wielokrotnie mieliśmy już okazję zauważyć, że joga skupia swoją uwagę głównie na kręgosłupie, w którym przebiega główna część układu nerwowego. Siedzący tryb życia powoduje zesztywnienie kręgosłupa. Joga poucza nas, że sprawność kręgosłupa i wychodzących zeń nerwów zależy od regularnego ćwiczenia.

Ardhamatsjendrasana oddziaływa na wszystkie kręgi, poprawia sylwetkę, pomaga usunąć niektóre deformacje, redukuje zbyteczne otłuszczenie. Jest szczególnie użyteczna dla nerwu ischiadicus. Usprawnia krążenie krwi, przede wszystkim w okolicy brzucha i w nerkach.

Z początku należy ćwiczyć wakrasanę, a dopiero po kilku miesiącach ardhamatsjendrasanę.

Kręgosłup tylko wówczas utrzymamy w doskonałym stanie, jeśli przećwiczymy go we wszystkich kierunkach. W ten sposób doprowadzimy do maksymalnego ukrwienia kręgów i odmłodzimy tę część ciała.

Jogamudra

Jogamudra znaczy w przekładzie — **symbol.** Ćwiczenie poprzez zewnętrzny i wewnętrzny masaż umięśnienia i podniesienie ciśnienia wewnętrznego wzmacnia zwiotczałe nerwy żołądka i jelit.

Opis ćwiczenia:

1. Siad skrzyżny (zamiast lotosu można wykonać siad na piętach), lewa pięta na prawym udzie, a prawa pięta na lewym udzie. Pięty z obu stron naciskają na dolną część brzucha, ręce na udach.
2. Powolny głęboki skłon w dół, czołem aż do ziemi.
3. Wytrzymać 1 minutę (maksimum 3 minuty).
4. Powrót do siadu.

Ćwiczenie powtarzamy 3—6 razy. Przy co drugim powtórzeniu złączyć ręce za ciałem (prawą ręką uchwycić nadgarstek lewej). Jogamudra aktywizuje osłabione nerwy żołądka i jelit, przy pomocy dokładnego zewnętrznego i wewnętrznego masażu umięśnienia i dużego wewnętrznego ciśnienia w jamie brzusznej posuwa ze-

pchnięte organy jamy brzusznej z powrotem na ich pierwotne miejsce.

Dodatkowo przedstawiamy jeszcze trzy ćwiczenia jogistyczne mięśni oczu:

1. **Bhru-madus-dristi** (utkwienie wzroku w punkcie znajdującym się między brwiami): gałki oczne skierować w górę i wpatrywać się w miejsce między brwiami.
2. **Nasagra-dristi** (utkwienie wzroku na czubku nosa): patrzeć na czubek nosa.
3. **Krążenie gałkami ocznymi** w prawo i w lewo.

Ćwiczenia te, według jogi, doskonale oddziaływują na mięśnie oczu i dlatego należy wykonywać je codziennie.

Uddijana bandha

Prawie każda indyjska asana jest równocześnie ćwiczeniem zapobiegającym wiotczeniu kiszek. Uddijana bandha i nauli są dwoma ćwiczeniami, które indyjski system proponuje jako środek leczniczy na schorzenia cywilizacyjne. Podstawą ćwiczenia uddijana bandha jest **koncentracja brzuszna, wciąganie brzucha.**

Opis ćwiczenia:

W rozkroku niewielki skłon w dół; ramiona oprzeć o uda, kciuk





skierowane do wewnątrz i głęboki wydech. W fazie tej czujemy jak rozluźniają się nam mięśnie brzucha. Ważne jest zajęcie prawidłowej pozycji wyjściowej. Po całkowitym wydechu (powietrze wychodząc z płuc przez sznurowane usta wydaje gwiżdżący dźwięk), uwypuklić klatkę piersiową do przodu i wciągnąć brzuch bez wdechu. Wciąganiu brzucha bardzo pomaga przyciśnięcie ramion do ud i napięcie najszerszego mięśnia grzbietu. Mięśnie brzuszne są w tej pozycji rozluźnione tak jak gdyby na brzuch wpływało jedynie ciśnienie powietrza. Technika tego ćwiczenia ma trzy fazy:

1. Zajęcie pozycji prawidłowej,
2. Energicznym wydechem całkowite opróżnienie płuc,
3. Podciągnięcie brzucha w górę i rozluźnienie go.

Po długim, pilnym ćwiczeniu będziemy umieli jeszcze lepiej wciągnąć brzuch. Nie jest to łatwe. Ćwiczyć można na stojąco i na siedząco, seriami (1 seria — wydech i 5 razy uddijana).

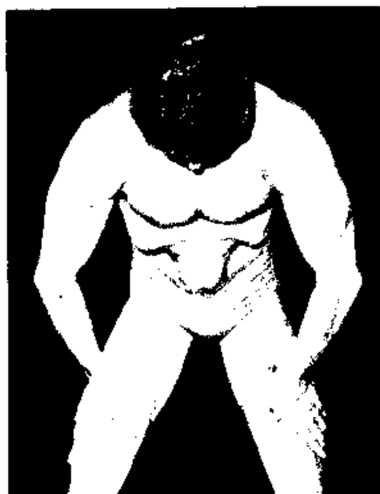
Po wdechu i wydechu powtórzyć następną serię. Pierwszego dnia należy ćwiczyć 5 serii, a każdego następnego dodać jedną, dochodząc w ten sposób do maksimum 10 serii (5 na stojąco, 5 na siedząco). Według jogi uddijana oddziałuje bezpośrednio na organy wewnętrzne i ułatwia ich prawidłową czynność. Masuje, drażni, usprawnia ruchy narządów wewnętrznych. Wzmacnia mięśnie wewnętrznej ściany powłok brzusznych i ma duże znaczenie dla całego układu moczowo-płciowego.

Uddijana — wciąganie brzucha jest jedną z najstarszych metod służących do utrzymania w dobrym stanie zdrowia narządów wewnętrznych. Jest to tysiącletnia technika, odpowiada jednak zasadom higieny nowoczesnej. Uddijana oddziaływuje prawie na wszystkie gruczoły. Szczególnie dobry wpływ wywiera na jelito grube. Uddijanę najlepiej jest ćwiczyć rano. Można ją ćwiczyć również o innej porze dnia, najwcześniej jednak w 90 minut po jedzeniu. Ludzie chorzy na serce powinni poradzić się najpierw lekarza.

Nauli

Asana ta jest przeciwieństwem ćwiczenia uddijana bandha. Polega na centralnej izolacji mięśni brzucha. Ćwiczenie to ma cztery odmiany:

1. Madjama nauli — centralna izolacja prostego mięśnia brzucha.
2. Dakszijna nauli — izolacja mięśni prawej części umięśnienia jamy brzusznej.
3. Wama nauli — izolacja lewej części umięśnienia jamy brzusznej.
4. Nauli krija — krążenie prostego mięśnia brzucha.





Nauli jest asaną najtrudniejszą dlatego, że prosty mięsień brzucha i pozostałe mięśnie brzuszne kurczą się i wypychają do przodu (przez ich wygarbienie).

Opis ćwiczenia:

Pozycja wyjściowa jak przy uddijanie. Najpierw głęboki wdech, następnie uddijana z równoczesnym skurczeniem prostego mięśnia brzucha — szybkim ruchem należy go wypchnąć do przodu. Przy izolowaniu prawego albo lewego mięśnia należy się trochę skłonić w prawo i w lewo. Najtrudniejszą odmianą jest nauli krija. Ułatwimy ją sobie w ten sposób, że w pozycji wyjściowej będziemy powoli krążyli miednicą (tak jak przy ćwiczeniu hula-hop) a następnie ten rytmiczny ruch przeniesiemy również na odizolowane mięśnie brzuszne.

Nauli nauczyć się można w ciągu kilku tygodni, zdarzyć się jednak może, że będziemy się „męczyć" całymi miesiącami. Znajomość anatomii umięśnienia brzucha i pilne ćwiczenie pomogą nam opanować tę pozycję bez pomocy nauczyciela.

Simhasana

Postawa lwa — simhasana usprawnia czynność układu krwionośnego twarzy i gardła, wzmacnia zwiotczałe mięśnie twarzy



1



2

i opóźnia proces powstawania zmarszczek. Można ją więc uważać za środek kosmetyczny.

Opis ćwiczenia:

1. Siad na piętach, palce nóg wyciągnięte („siad po japońsku"), ciężar ciała równo rozłożony na piętach — ramiona wyciągnięte, dłonie na kolanach — grzbiet wyprostowany.
2. Jak najdalej odchylić od siebie palce rąk, równocześnie jak najszerzej otworzyć usta, wyciągnąć język jak najdalej (tak jakbyśmy chcieli dotknąć nim końca brody), maksymalnie otworzyć oczy.
3. Wytrzymać w tej pozycji 10 sekund.
4. Wciągnąć powoli język do ust i powrócić do pozycji wyjściowej.

Ćwiczenie powtarzać 3 razy dziennie. Okres zatrzymania ruchu 10 sekund, powiększać tygodniowo od 5 do 30 sekund.

Asanę tę można ćwiczyć dowolnie często, wtedy, gdy czujemy potrzebę rozluźnienia mięśni twarzy. Racjonalnym napinaniem mięśni twarzy wygładzimy zmarszczki powstałe wokół ust i oczu. Ćwiczenie zapobiega ich powstawaniu. Nie zapominajmy o tym, że zmarszczki tworzą się wskutek złego krążenia krwi w tej części ciała.

Padmasana

Dla Europejczyka, który po wyjściu z okresu dzieciństwa rzadko kiedy siada na ziemi, jest to jedna z najtrudniejszych pozycji. Dlatego też zastanawiałem się nad tym, czy włączyć ją do przedstawianego tutaj programu ćwiczeń. Jeśli wykonujemy ćwiczenie zbyt szybko i nieprawidłowo, możemy odczuwać ból, może także dojść do wypadku (naciągnięcią lub naderwania ścięgien, zranienia łękotki stawowej).

Lotos-padmasanę należy ćwiczyć bardzo cierpliwie. Z początku ćwiczenie to możemy sobie ułatwić w ten sposób, że siądziemy na grubszej poduszce albo poskładanym kocu. W miarę robienia postępów obniżamy wysokość podłoża. Z początku zadowolimy się zupełnie krótkim okresem wytrzymania a jeśli tylko odczujemy ból, ćwiczenie przerwiemy. Po krótkim okresie wytrzymania próbę powtarzamy starając się jednak nie wykonywać zbyt szybkich ruchów. Niezbyt ruchliwe stawy należy rozluźniać stopniowo powolnym ruchem.

Czasami upływają tygodnie a nawet miesiące, zanim poczujemy się w pozycji tej wygodnie i bezpiecznie. **Lotos jest najidealniejszą pozycją, jeśli chodzi o koncentrację, medytację i ćwiczenia oddechowe.**

Wykonanie:

1. Siad skrzyżny — ręce oprzeć o uda.
2. Siad na prawej nodze, lewą nogę zgiąć przy pomocy rąk, stopę odwróconą piętą w górę położyć na udo nogi prawej. Starajmy się piętę położyć jak najbliżej jamy brzusznej.

Próby ponawiamy codziennie starając się umieścić nogę tak, aby stopa była podniesiona jak najwyżej w górę. Staramy się wytrzymać przez chwilę w tej pozycji wyprostowany tułów. Następnie ćwiczymy to samo drugą nogą. Kolana na razie nie dotykają ziemi, spróbujemy osiągnąć ten stan dopiero po dłuższym okresie ćwiczeń, gdy przyzwyczaimy się już do tej pozycji. Później ostrożnie i delikatnie przyciskamy rękami kolana do podłogi, ale bez większego wysiłku.

Same ćwiczenia przygotowawcze oddziaływują na ruchomość stawów. Po dłuższym okresie ćwiczenia dojdziemy do osiągnięcia prawidłowej pozycji lotosu.

Jak już wspomnieliśmy, lotos jest najwłaściwszą pozycją, jeśli chodzi o koncentrację, medytację i ćwiczenia oddechowe. W pozycji tej następuje lepsze zaopatrywanie mózgu w krew. Lotos powiększa ruchomość stawów kolanowych i skokowych. Badania

naukowe wykazały, że pozycja ta zwalnia i pogłębia oddech, wpływając w ten sposób na uspokojenie całego układu nerwowego. Joga twierdzi, że rytmiczne i powolne oddychanie jest najlepszym środkiem na uspokojenie myśli. Proces ten w lotosie przebiega prawie automatycznie.

DALSZY ZASÓB ASAN

Tadasana sanasthity

W przekładzie tada znaczy góra, sana — równo a sthity — stać. Tadasana znaczy więc **stać równo i mocno jak góra.** Jest w jodze pozycją podstawową.

Opis ćwiczenia:

1. Postawa stojąca, nogi złączone, wyprostowane w kolanach, mięśnie pośladkowe napięte.
2. Mięśnie brzucha ściągnięte, klatkę piersiową podnosić w górę, głowa i tułów wyprostowane.
3. Ciężar ciała rozłożony równomiernie na całej płaszczyźnie stóp.
4. Ramiona wyciągnięte wzdłuż ciała.

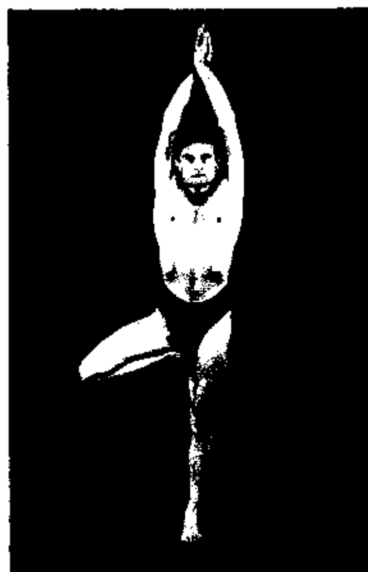
Zdaniem jogi ludzie nie poświęcają dostatecznej uwagi prawidłowej pozycji stojącej. U niektórych ciężar całego ciała spoczywa tylko na piętach, u innych na zewnętrznej albo wewnętrznej stronie stóp. Joga zaleca opanowanie postawy prawidłowej. Np. jeśli cały ciężar ciała znajduje się na piętach, odczuwamy natychmiast zmianę grawitacji. Mięśnie pośladkowe są rozluźnione, brzuch wypchnięty — rozluźniony na zewnątrz, kręgosłup się napina i szybciej się męczymy. W działalności sportowej tak samo ważna jest postawa ciała i właściwe nawyki w tym zakresie. Np. naruszenie właściwej postawy (prawidłowej linii równowagi) przy skokach na trampolinie odbija się znacznie na ruchu i technice skoku.

Wrkszasana

Asana ta znana jest jako **pozycja drzewa.**

Opis ćwiczenia:

Pozycja wyjściowa: tadasana;
1. Prawą nogę zgiąć w kolanie, stopę położyć na wewnętrznej


1


2

części uda lewej nogi. Koniec stopy skierowany jest w dół, kolano na zewnątrz.
2. Ramiona w górę, dłonie złączone.
3. Wytrzymać w tej pozycji przez kilka sekund. Oddychać głęboko.
4. Nogi złączyć — ramiona w dół (pozycja tadasana) — rozluźnić się.
5. To samo ćwiczenie drugą nogą.
Asana ta rozwija poczucie równowagi, napina mięśnie ud.

Uttihita trikonasana

Uttihita znaczy w przekładzie napiąć, wyprostować, a trikona — trójka, asana ta znana jest jako **pozycja trójkąta.**

Opis ćwiczenia:

Pozycja wyjściowa: tadasana;
1. Głęboki oddech — podskokiem szeroki rozkrok — ramiona w bok, dłonie skierowanę w dół.
2. Skręcić prawą stopę w prawo o 90°, lewą też delikatnie w prawo. Nogi w kolanach wyprostowane.
3. Wydech — głęboki skłon w prawo, prawa ręka dotyka dłonią (o ile jest to możliwe) ziemi, za kostką prawej nogi. Ramiona


3

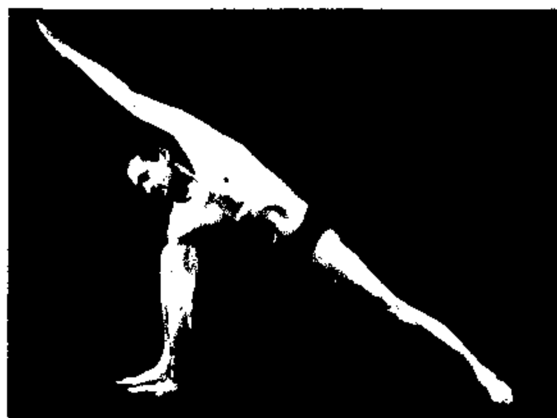
znajdujące się w linii prostej skierowane są prostopadle w stosunku do ziemi. Patrzeć na lewą rękę.
4. Okres wytrzymania pozycji wynosi od pół do jednej minuty. Oddychać głęboko.
5. Wdech — powrót do rozkroku — ramiona w górę.
6. To samo w przeciwną stronę.
7. Wydech — podskokiem powrót do pozycji tadasana.
Trikonasana napina boczne mięśnie tułowia, uelastycznia go, zwiększa ruchomość kręgosłupa.

Uttihita parswakonasana

Parswa — znaczy w przekładzie bok, skraj, kona — kąt.

Opis ćwiczenia:

Pozycja wyjściowa: tadasana;
1. Głęboki wdech i podskokiem szeroki rozkrok — ramiona w górę, dłonie w dół.
2. Powoli wydech, równocześnie skręcić prawą stopę o 90°, lewą stopę też trochę w prawo — przysiad na prawej nodze, prawe udo równolegle do ziemi — głęboki skłon w prawo, prawe ramię prostopadle do ziemi przed prawą nogą, dłoń dotyka ziemi na poziomie stopy prawej nogi, lewe ramię stanowi przedłużenie tułowia. Spojrzenie na prawą rękę. Napinamy całe ciało. Skupiamy


2

swoją uwagę na grzbiecie a przede wszystkim na kręgosłupie.
3. Wytrzymać od pół do jednej minuty. Głęboko oddychać.
4. Wdech — ramiona w górę — postawa w rozkroku.
5. To samo w odwrotnym kierunku.
6. Wydech — podskokiem powrót do pozycji tadasana.

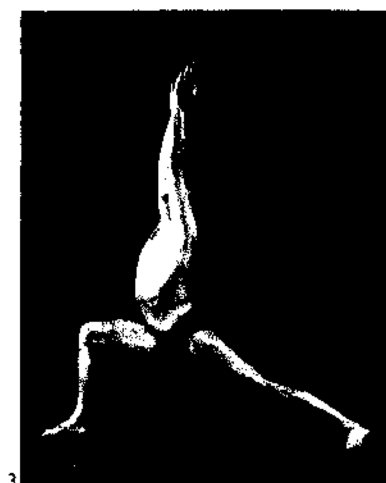
Parswakonasana napina nogi w kostkach, w kolanach oraz mięśnie ud. Uszczupla warstwę tłuszczu w pasie, ułatwia perystaltykę jelit.

Wirabhadrasana

Nazwa asany pochodzi od imienia bohatera mitologicznego.

Opis ćwiczenia:

Pozycja wyjściowa: tadasana:
1. Ramiona w górę, ręce złączyć.
2. Głęboki wdech i podskokiem postawa w szerokim rozkroku.
3. Wydech — skręcić tułów w prawo — równocześnie skręcić prawą stopę o 90°, lewą stopę też obrócić w prawo — przysiad na prawej nodze, prawe udo równolegle do ziemi (udo i podudzie tworzą kąt prosty), lewa noga w kolanie wyprostowana a stopy oparte całą płaszczyzną o ziemię. Tułów jest wyprostowany, głowa przechylona do tyłu, spojrzenie skierowane na ręce.
4. Wytrzymać od 20 sekund do pół minuty. Oddychać normalnie.
5. To samo w odwrotnym kierunku (punkt 3 i 4).
6. Wydech — podskokiem powrót do pozycji tadasana. W pozycji


3

tej klatka piersiowa jest całkowicie rozciągnięta, co pomaga pogłębianiu oddychania.

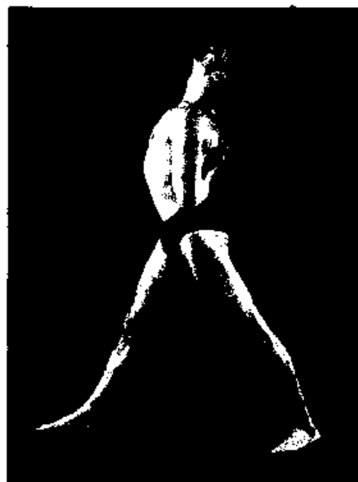
Ćwiczenie zmniejsza warstwę tłuszczu w pasie i napina nogi w kostkach oraz w kolanach. Wpływa na zwiększenie ruchomości karku oraz pleców.

Parswattanasana

Parswa znaczy w przekładzie skraj, uttana — napinać.

Opis ćwiczenia:

Pozycja wyjściowa: tadasana;
1. Złączyć dłonie za plecami: plecy i łokcie ściągnięte w tył.
2. Wydech — dłonie złączone podnosić wyżej, palce rąk między łopatkami.
3. Wdech — podskokiem szeroki rozkrok — wydech.
4. Wdech — skręcić tułów w prawo — prawą stopę obrócić również w prawo o 75°—80°, nogi wyprostowane — głowa i tułów przechylone do tyłu.
5. Wydech — głęboki skłon w przód, głowa przy prawym kolanie, twarzą dotykać nogi (nogi w kolanach wyprostowane).
6. Wytrzymać od 20 sekund do pół minuty. Swobodnie oddychać. Wyprostować się — powoli obracać głowę i tułów w stronę lewej nogi — równocześnie obrócić lewą stopę o 90° w lewo, a prawą


3


5

stopę o 75—80° też w lewo — głowę i tułów skłonić w tył bez zgięcia prawej nogi w kolanie. Ruch wykonać płynnie.
7. Wydech — głęboki skłon w przód, głowa przy lewym kolanie.
8. Wytrzymać od 20 sekund do pół minuty. Swobodnie oddychać. Wydech — powrót do postawy w rozkroku.
9. Wdech — podskokiem powrót do pozycji tadasana. (Jeśli nie możemy złączyć dłoni za ciałem, zetknijmy tylko ręce.)

Parswattanasana uelastycznia umięśnienie nóg i grzbietu. Przy głębokim skłonie w przód, narządy jamy brzusznej są ściągnięte. Pozycja ta pomaga korygować zgarbione plecy.

W pozycji prawidłowej plecy są ściągnięte do tyłu, co ułatwia oddychanie.

Natarajasana

Nata znaczy w przekładzie — tancerz, raja — lord, król. Nataraja jest imieniem Sziwy, w indyjskiej mitologii króla śmierci i zniszczenia, ale również króla tańca.

Opis ćwiczenia:

1. Lewe ramię w bok.
2. Ugiąć prawą nogę w tył — wygiąć ramię w tył, duży palec nogi uchwycić palcami prawej ręki.
3. Zgiętą nogę unieść jeszcze wyżej w górę, udo znajduje się w po-


2


3

zycji poziomej nad ziemią — unieść prawą rękę. Zaawansowani mogą koniec prawej nogi chwycić obiema rękami i położyć go sobie na głowie.

Pozycja ta, trudna ze względu na konieczność utrzymania równowagi, zwiększa ruchomość stawów. Rozwija poczucie równowagi, prowadzi do uzyskania estetycznej sylwetki i wpływa także korzystnie na kręgosłup.

Triangmukhattanasana

Triang znaczy w przekładzie — trzy; mukha — twarz; uttana — intensywne napinanie. Przy tej asanie napinają się intensywnie przy głębokim skłonie w tył — ramiona, nogi i cały tułów.

Opis ćwiczenia:

Pozycja wyjściowa: postawa stojąca (pozycja tadasana);
1. Mały rozkrok — ręce w bok.
2. Ręce powoli wyciągać przed siebie — wydech — skłon w tył, ciężar ciała znajduje się na stopach.
3. Głęboki skłon w tył — ramiona w górę, ręce położyć na ziemi. Ręce w łokciach wyprostowane. Jest to pozycja urdhwa dhanurasana.
4. Bez poruszania stopami powiększać odległość między końcami nóg i rąk.



3

5. Wydech — skłonić tułów w tył jak najdalej, zbliżać się rękami do nóg. Następnie kilka oddechów.
6. Głęboki wydech — unosić palce po jednym w górę od podłogi i chwycić nogi nad kostkami (pozycja końcowa). Po kilku minutach wytrzymania, ręce kolejno położyć na podłodze, wracając do pozycji urdhwa dhanurasana a później tadasana (pozycja podstawowa). Po opanowaniu tej techniki można powrócić do tadasany już bez zajmowania pozycji urdhwa dhanurasana.

Ta trudna asana wzmacnia nogi, tonizuje i usprawnia czynność kręgosłupa oraz narządów jamy brzusznej. Tułów i ramiona są maksymalnie napięte, szczególnie miednica jest obficie zaopatrywana w krew.

Mandalasana

Mandala znaczy w przekładzie — koło, krążenie.
W pozycji sirszana (stanie na głowie) — nogi w tył, stopami dotknąć ziemi („mostek"). W pozycji tej przesuwać nogi zgodnie z kierunkiem wskazówek zegara i odwrotnie, głowa pozostaje na miejscu bez zmian.

Opis ćwiczenia:
Pozycja wyjściowa: salabma sirszana (stanie na głowie) — opuścić nogi („mostek").
1. Stąpać nogami wokół głowy zgodnie z kierunkiem wskazówek zegara.
2. Po ukończeniu jednego koła odpocząć, oddychać głęboko.
3. Kontynuować w odwrotnym kierunku.

Przy obracaniu się, tułów i mięśnie brzucha napinają się. Asana pomaga utrzymać kręgosłup oraz narządy jamy brzusznej w dobrym stanie.

Hanumanasana

Hanuman to imię niezwykle silnej małpy. Nazwa przejęta została z mitologii.

Opis ćwiczenia:

Pozycja wyjściowa: klęk, ręce w bok;
1. Oprzeć dłonie o ziemię.
2. Wysunąć lewą nogę do przodu a prawą do tyłu — szeroki podpór w rozkroku. Wyprostować nogi w kolanach — wydech, następnie przyciskać nogi do podłoża, dopóki ciężar ciała utrzymują ramiona — boczny szpagat. Opanowanie tej asany wymaga dłuższego czasu. Ćwiczyć należy kilka razy dziennie.
3. Po przyjęciu pozycji w szpagacie, dłonie złączyć przed klatką piersiową i utrzymywać równowagę. W pozycji tej wytrzymywać 10—30 sekund, swobodnie oddychać.
4. Zmienić nogę przy pomocy rąk i powtórzyć ćwiczenie. Zaawansowani łączą dłonie nad głową podnosząc ramiona w górę i w ten sposób utrzymują równowagę.

Asana oddziaływuje na nerwy pośladkowe. Tonizuje umięśnienie nóg, relaksuje i wzmacnia abduktory uda.



2



3



4

Jathara pariwartanasana

Jathara znaczy w przekładzie brzuch; pariwartana — okręcać się.

Opis ćwiczenia:

Pozycja wyjściowa: położyć się na wznak, ramiona wzdłuż ciała.
1. Ramiona wzdłuż ciała, dłonie w górę.
2. Wydech — unieść nogi wyprostowane w kolanach w górę.
3. Wytrzymać — oddychać — wydech — nogi wyprostowane opuszczać na ziemię, raz w prawo, drugi raz w lewo, grzbiet pozostaje na ziemi. Aby ramiona były również stale na ziemi, współćwiczący może je początkowo przyciskać do ziemi, albo też można przy opuszczaniu nóg trzymać się jakiegoś przedmiotu.
4. Wytrzymać 20 sekund, nogi wyprostowane — ponownie wznieść — i wydech



3

5. Wytrzymać chwilę nogi wzniesione w górę — oddychać swobodnie — nogi opuścić na drugą stronę — wydech i wytrzymać. Ponownie wznieść nogi w górę i powoli położyć je na ziemi, wracając do pozycji wyjściowej. Relaks.

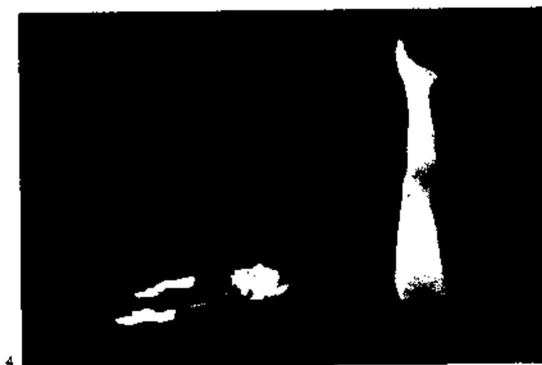
Asana pomaga usunąć nadmierną tkankę tłuszczową. Tonizuje i wpływa dodatnio na narządy jamy brzusznej.

Urdhwa prasarita padasana

Urdhwa znaczy w przekładzie — nad, równo, wysoko; prasarita — napiąć, wyprostować; pada — noga.

Opis ćwiczenia:

Pozycja wyjściowa: położyć się na wznak, ramiona wzdłuż ciała, dłonie w górę, nogi i stopy wyprostowane.



4

1. Wydech — ramiona w górę „wyciągnąć się" z pleców. Dwukrotnie wciągnąć powietrze do płuc.
2. Wydech — nogi wznieść pod kątem 30°. Wytrzymać w tej pozycji 15—20 sekund, oddychać swobodnie.
3. Wydech — nogi wznieść pod kątem 60°. Wytrzymać 15—20 sekund, oddychać swobodnie.
4. Wydech — nogi wznieść na wysokość 90°. Wytrzymać 30—60 sekund, oddychać swobodnie.
5. Wydech — nogi opuszczać powoli na ziemię. Relaks.
Powtórzyć 2—5 razy, a całą pozycję 3—4 razy.

Asana wpływa skutecznie na obniżenie nadmiernej tkanki tłuszczowej w okolicy brzucha. Wzmacnia dolną część grzbietu, tonizuje narządy jamy brzusznej.

Nakrasana

Nakra znaczy w przekładzie krokodyl. Pozycja składa się z kilku dynamicznych ruchów.

Opis ćwiczenia:

Pozycja wyjściowa: podpór leżąc przodem;
1. Zgiąć nogi w kolanach — kilkakrotnie wciągnąć powietrze do płuc.
2. Wydech — skokiem odbić się o kilka centymetrów do przodu. Oddychać swobodnie.
3. Zgięcie kolan i skok powtarzać 4—5 razy. Po każdym skoku kilkakrotnie głęboko wciągnąć powietrze do płuc.
4. To samo ćwiczenie ale w tył (skoki).
5. Relaks.

Asana wzmacnia nadgarstki. Usuwa — zdaniem jogi — fizyczne i psychiczne zmęczenie.

Rajakapotasana

Rajakapota znaczy król gołębi. Pozycja podobna do wypiętego gołębia. Należy do asan trudnych.

Opis ćwiczenia:

Pozycja wyjściowa: położyć się na brzuchu, skłon tułowia w tył, dłonie na ziemi.
1. Wydech — skłon głowy i klatki piersiowej w tył — ramiona

wyprostowane — nogi i tułów przylegają do ziemi. Wytrzymać. Oddychać swobodnie.
2. Wydech — nogi ugiąć w kolanach, unieść podudzia. Ciężar ciała na udach i tułowiu. Oddychać swobodnie.
3. Lewą ręką uchwycić lewe kolano. Prawe ramię przylegające do ziemi pozwala utrzymać skłon tułowia w tył. Kilkakrotny wdech. Ponownie głęboki wydech, chwycić prawą ręką lewe kolano.
4. Jeszcze głębszy skłon głowy i tułowia w tył — ugiąć nogi, głową dotknąć stóp.
5. Wytrzymać 15 sekund. Klatka piersiowa i grzbiet są maksymalnie napięte, podczas gdy brzuch przylega do podłoża, dlatego też oddychanie jest utrudnione; wystarczy jeśli wytrzymamy w tej pozycji tylko 15 sekund.
6. Położyć się na brzuchu — wyprostować i położyć nogi na ziemi. Relaks.

Jeśli wykonanie pozycji 5 sprawia nam trudności, możemy ułatwić sobie tę pozycję przyciskając ramiona ku ziemi. Mięśnie karku i ramiona napinają się maksymalnie, pas, krzyż i kręgosłup rozluźnia się. Ciężar ciała spoczywa na karku i w tej części ciała krążenie krwi ulega poprawie. Narządy jamy brzusznej są tłoczone w dół. Gruczoły wewnętrznego wydzielania (tarczyca, przytarczyce, nadnercza) są lepiej zaopatrywane w krew. Asanę tę zaleca się przy kłopotach z układem moczowo-płciowym. Joga poleca ją razem z asanami kandosana i suptatriwikranasana na podniesienie potencji płciowej.

Wrschikasana I

Wrschika w przekładzie znaczy skorpion. Asana przypomina skupionego skorpiona.



Opis ćwiczenia:

Pozycja wyjściowa: klęk podparty;
1. Oprzeć przedramiona na podłożu, dłonie w dół na szerokości klatki piersiowej, głowa przechylona w tył.
2. Wydech — przy pomocy jednego odbicia się od ziemi stanie na przedramionach.
3. Wytrzymać krótko w tej pozycji, następnie wydech — zgiąć kolana — głęboki skłon w tył tułowia i głowy, stopy dotykają głowy. Ze względu na maksymalne w tej pozycji napięcie szyi, ramion, klatki piersiowej, kręgosłupa i brzucha, oddychanie w tej pozycji jest szybkie i trudne. Starajmy się oddychać powoli wytrzymując 30 sekund.
4. Opuścić nogi w dół do pozycji urdhwa dhanurasana.
5. Pozycja tadasana.

Wrschikasana II

Asana ta jest trudniejszą wersją poprzedniego ćwiczenia, ponieważ wykonuje się ją stojąc na rękach.

Opis ćwiczenia:

Pozycja wyjściowa: tadasana;
1. Skłon w przód — położyć ręce na podłodze na szerokość klatki piersiowej, ramiona wyprostowane.
2. Wydech — z odbicia stanie na rękach.
3. Po krótkim okresie wytrzymania — wydech — zgiąć nogi w kolanach i opuścić je tak, aby stopami dotknąć głowy. Stopy wyprostowane. Ramiona prostopadle w stosunku do ziemi a przedramiona prostopadle w stosunku do głowy. Utrzymanie równowagi w tej pozycji jest bardzo trudne. Łatwiej jest utrzymać ją w pozycji pincha majurasana. Do wykonania tej pozycji niezbędne są silne nadgarstki. Trudno jest w tej pozycji oddychać, ponieważ szyja, ramiona, klatka piersiowa i kręgosłup są napięte. Spróbujmy jednak oddychać normalnie i wytrzymać w tej pozycji 10—15 sekund.
4. Następnie opuszczamy nogi na ziemię („mostek") do pozycji urdhwa dhanurasana.
5. W celu kompensacji tej asany (uwypuklenie klatki piersiowej do tyłu) robimy uttanasanę.

Przy wrschikasanie II klatka piersiowa jest rozciągnięta a mięśnie brzucha są napięte. Cały kręgosłup jest silnie napięty, co z punktu

widzenia zdrowotnego jest bardzo pożądane. Zdaniem jogi asana ta ma również znaczenie psychologiczne.

Pariwrtta trikonasana

Pariwrtta w przekładzie znaczy otaczać, wykręcać; trikona — trójkąt. Jest to następna odmiana uttihita trikonasana.

Opis ćwiczenia:

Pozycja wyjściowa: tadasana;
1. Głęboki wdech — podskokiem szeroki rozkrok — ramiona w górę, dłonie w dół.
2. Obrócić prawą nogę pod kątem 90°, lewą pod kątem 60°, nogi w kolanach wyprostowane.
3. Wydech — skłon i skręcić tułów w prawo — dłoń lewej ręki dotyka ziemi blisko części zewnętrznej prawej nogi, lewe i prawe ramię tworzą linię prostą. Spojrzenie skierowane na lewą rękę. Nogi w kolanach wyprostowane. Nie unosić stóp od ziemi.
4. Wytrzymać 1/2 minuty. Swobodnie oddychać.
5. Wdech — skręcić tułów z powrotem — ramiona w górę.
6. Wydech — skręcić lewą stopę o 90° w lewo a prawą o 60°. Nogi w kolanach wyprostowane. Nie odrywać stóp od ziemi.
7. Wydech — skłon i skręcić tułów w lewo — dłonie prawej ręki dotykają ziemi blisko zewnętrznej części nogi lewej, prawe i lewe ramię tworzą linię prostą. Spojrzenie skierowane na prawą rękę. Nie odrywać stóp od ziemi.
8. Wytrzymać 1/2 minuty. Oddychać normalnie.
9. Wydech — skręcić tułów wracając do postawy w rozkroku — ramiona w górę.
10. Podskokiem pozycja tadasana.

Ćwiczenie napina mięśnie ud, uelastycznia je, podnosi gibkość kręgosłupa. Asana usprawnia zaopatrzenie w krew dolnej części kręgosłupa. Wpływa dodatnio na narządy jamy brzusznej.

Prasarita padattanasana

Prasarita znaczy w przekładzie wyprostować; pada — noga.

Opis ćwiczenia:

Pozycja wyjściowa: tadasana;
1. Wdech — postawa w rozkroku — ręce w bok.

2. Wydech — skłon w tył — ramiona w przód, dłonie położyć na ziemi między nogami.
3. Wydech — skłon głowy w tył — tułów ociężały.
4. Wdech — oprzeć ciemię głowy o ziemię. Ciężar ciała na nogach. Stopy, głowa, dłonie na jednym poziomie.
5. Wytrzymać pół minuty. Oddychać głęboko.
6. Wdech — podnieść głowę — wyprostować ramiona — tułów ociężały.
7. Wydech — powrót do postawy w rozkroku — ręce w bok.
8. Podskokiem tadasana.

Asana napina mięśnie nóg, napina i ściąga mięśnie brzucha, co wpływa pozytywnie na narządy jamy brzusznej i mięśnie brzucha. Pomaga usuwać zbędną tkankę tłuszczową w pasie i zachować elastyczność skóry.

Paripurna nawasana

Paripurna znaczy kompletna, cała; nawa — okręt albo łódź. Pozycja podobna jest do łodzi z wiosłami.

Opis ćwiczenia:

Pozycja wyjściowa: siad prosty — ramiona wzdłuż tułowia (wyprostowane), dłonie na ziemi, palce skierowane do przodu, kręgosłup wyprostowany (pozycja ta nazywa się dandasana):
1. Wydech — nieduży skłon tułowia w tył z równoczesnym wzniesieniem nóg w górę (60°—65°). Nogi w kolanach i palce wyprostowane. Równowagę utrzymujemy jedynie przy pomocy pośladków. Pozostałe części ciała nie powinny dotykać ziemi. Palce stóp znajdują się powyżej głowy.
2. Ramiona w przód — dłonie wewnętrzną częścią zwrócone do siebie.
3. Wytrzymać w tej pozycji pół minuty, oddychać swobodnie, stopniowo wydłużać wydech do 1 minuty.
4. Wydech — opuścić nogi i ramiona — położyć się na wznak i rozluźnić.

Zdaniem jogi asana ta usuwa tkankę tłuszczową w pasie, wpływa dodatnio na nerki, zmniejsza trudności związane ze wzdęciem brzucha itp.

Ardha nawasana

Ardha znaczy połowa; nawa — okręt, łódź. Pozycja podobna do łodzi

Opis ćwiczenia:

Pozycja wyjściowa: siad prosty — ramiona wyprostowane wzdłuż ciała, dłonie na ziemi, palce skierowane do przodu — grzbiet wyprostowany:
1. Złączyć ręce i położyć je za głową, na szyi.
2. Wydech, nieznaczny skłon tułowia w tył wznosząc równocześnie nogi w górę. Nogi w kolanach wyprostowane, palce obciągnięte, równowagę należy utrzymywać siedząc na pośladkach, pozostałe części ciała nie powinny dotykać podłoża. Napięcie odczuwamy w umięśnieniu brzucha i dolnej części grzbietu.
3. Nogi wznieść pod kątem 30—45°, palce nóg na wysokości głowy.
4. Wytrzymać w tej pozycji 20—30 sekund. Oddychać swobodnie. Po 1 minucie wytrzymania umięśnienie brzucha ulega znacznemu wzmocnieniu.
5. W czasie ćwiczenia nie zatrzymujemy oddechu, chociaż po wdechu pojawia się taka tendencja. Jeśli zatrzymamy oddech ćwiczenie będzie wpływać na umięśnienie brzucha a nie na narządy jamy brzusznej. Głębokie oddychanie prowadzi do tego, że ćwiczenie przestaje skutkować na mięśnie brzucha. Dlatego też należy w czasie ćwiczeń wdech, wydech i zatrzymanie oddechu wykonywać płynnie, ale bez głębokiego oddychania. W takim wypadku ćwiczenie będzie jednakowo wpływało na umięśnienie brzucha i narządy jamy brzusznej.

Różnica między ardha nawasaną i paripurną nawasaną polega na różnicy wysokości w podniesieniu nóg w górę. Położenie nóg wpływa na zróżnicowanie skutków obu asan. Paripurna nawasana oddziaływuje bardziej na układ trawienny, podczas gdy ardha na wątrobę i wydzielanie żółci.

Ze względu na słabe umięśnienie grzbietu pozycja ta na początku sprawia pewne trudności. Słabe umięśnienie grzbietu jest zresztą niedogodne z wielu względów. Szczególnie kobiety powinny poświęcać dużo uwagi rozwojowi tego umięśnienia. Znaczenie mięśni grzbietu uświadamiamy sobie często patrząc na starszych ludzi, którzy mają trudności z chodzeniem, siedzeniem i zachowaniem wyprostowanej sylwetki wskutek zwiotczenia mięśni grzbietu. Obie przedstawione tu asany pomagają wzmocnić dolną część tego umięśnienia.

Ćwiczenia krokodyle

Ćwiczenia te opracował dla Europejczyków jogin Den Murti. Europejczycy żyją inaczej niż Hindusi. Stawy ich wskutek właściwego im trybu życia szybciej sztywnieją. Podstawę zespołu ćwiczeń

opracowanych przez Murtiego stanowią proste ćwiczenia ruchowe. Mogą się ich nauczyć wszyscy, również ludzie starsi. Są to ćwiczenia kręgosłupa. Inspiracje do ich opracowania stanowiły dla joginów obserwacje spiralnych ruchów krokodyla leżącego na grzbiecie na słońcu. Przy ćwiczeniach tych leży się na ziemi i spiralnie wykręca kręgosłup. Ruchy te napinają nie tylko kręgosłup, lecz również wpływają na system nerwowy i usprawniają obieg krwi. Celem ich jest przećwiczenie zwiotczałych mięśni i kręgosłupa po śnie nocnym. Jest to dobre przygotowanie do ćwiczenia asan.

Ćwiczenia „krokodyle" stosował z powodzeniem również węgierski ortopeda — reumatolog dr Kűlley László przy leczeniu ludzi cierpiących na bóle w okolicach krzyża, którzy rano uskarżali się na zesztywnienie kręgosłupa oraz bóle. Dla ludzi tych zwyczajne ćwiczenia na stojąco — skłony i różne skręty ciała mogą być bolesne i szkodliwe.

Ćwiczenia „krokodyle" są wygodne, ponieważ wykonuje się je na leżąco, bez obciążenia. Część kręgosłupa nie jest więc obciążona ciężarem głowy, tułowia i ramion. Ćwiczenia te są także wygodne, bo wykluczają ruchy ekstremistyczne. Ćwiczy się je bowiem na leżąco.

Ćwiczenia „krokodyle" wykonywane z dołu do góry ćwiczą oddzielnie każdą część grzbietu.

Ćwiczy się je leżąc na wznak na ziemi, na dywanie albo na kocu. Po kilku oddechach następuje całkowite rozluźnienie. Zasadą jest by w czasie tych ćwiczeń zatrzymać oddech. Po skończeniu poszczególnych ćwiczeń oddychamy i następuje relaks całego ciała.

Opis ćwiczenia:

1. Położyć się na wznak — ramiona oddalone trochę od tułowia, położone luźno na ziemi. Relaks. Po kilku oddechach skrzyżować nogi w ten sposób, aby najpierw prawa noga została położona na lewej nodze. Następnie powoli skręcamy tułów z prawej strony w lewą, równocześnie zwracając głowę w przeciwnym kierunku, a więc z lewej na prawą. Obroty wykonujemy jedynie przy pomocy mięśni brzucha i tułowia. W czasie wykonywania ruchów należy zatrzymać oddech. Następnie relaksujemy ciało i spokojnie oddychamy.

2. To samo ćwiczenie, ale w odwrotnym kierunku z lewą nogą na prawej.

3. Położyć się na wznak — ramiona trochę oddalone od tułowia, położone luźno na ziemi. Relaks. Po kilku spokojnych oddechach skrzyżować nogi tak, aby prawa pięta znalazła się między palcami drugiej nogi. Następnie skręcamy tułów z prawej strony w lewą

i równocześnie obracamy głowę w przeciwnym kierunku. Nie należy sobie pomagać rękami, skręty wykonujemy jedynie przy pomocy mięśni brzucha i tułowia. Przy wykonywaniu ruchów zatrzymujemy oddech. Następnie relaksujemy się i spokojnie oddychamy.

4. To samo ćwiczenie, ale odwrotnie, z lewą piętą między palcami prawej nogi.

5. Położyć się na wznak — ramiona oddalone trochę od ciała, swobodnie położone na ziemi. Relaks. Po kilkakrotnym wciągnięciu powietrza do płuc skrzyżować nogi tak, aby zewnętrzna część kostki prawej nogi znalazła się na lewym kolanie. Następnie tułów obracamy powoli w lewo, równocześnie głowę zwracamy w przeciwnym kierunku.

Nie pomagamy sobie rękami, ruch spiralny wykonujemy jedynie przy pomocy mięśni brzucha i tułowia. W czasie wykonywania ruchów zatrzymujemy oddech. Następnie relaksujemy się, spokojnie oddychając.

6. Te same ćwiczenia, ale w odwrotnym kierunku. Zewnętrzną część kostki lewej nogi kładziemy na prawym kolanie.


4


6


7


8


9


10

7. Położyć się na wznak — ramiona w górę. Po kilku swobodnych oddechach położyć się na prawy bok. Zginamy całkowicie nogi, kolana przyciągamy do klatki piersiowej, rękami chwytamy kolana. Następnie w pozycji skulonej przetaczamy się z prawej strony na lewą i znowu z powrotem na prawą przy pomocy łokcia.
8. Położyć się na wznak — ramiona w górę. Relaks. Po kilku oddechach kulimy całkowicie tułów, kolana przyciągamy do klatki piersiowej, rękami chwytamy za kolana, głowę opuszczamy do przodu (siad skulny). W pozycji tej przetaczamy się w tył i w przód. Podczas ruchu zatrzymujemy oddech. Następnie relaks.
9. Położyć się na wznak — wznieść ramiona i nogi w górę. Równocześnie rękami i nogami „jeździmy na rowerze".
10. Siad skrzyżny — ramiona w górę, w górze za sobą złączyć ręce. Wyprostowanymi ramionami zataczać wielkie koła najpierw w prawo, następnie w lewo. W czasie ćwiczenia tułów się wyprostowuje.
11. Położyć się na wznak — ramiona w górę, złączone ręce obrócić dłońmi w górę. Relaks. Ręce i nogi wznieść trochę w górę, opuścić nieco głowę do przodu. W pozycji tej przetaczamy się w prawo i w lewo. Podczas ćwiczenia zatrzymujemy oddech. Relaks. Oddychamy swobodnie.
12. Położyć się na wznak — ramiona w bok. Relaks. Przyciągnąć nogi do tułowia i opuszczać kolana raz w prawo, raz w lewo. Głowę kierować zawsze w przeciwnym kierunku. Kręgosłup obraca się spiralnie. Następnie ćwiczymy to samo w rozkroku. Nogi przylegają do podłoża, obracamy się tułowiem z lewej strony na prawą

dotykając przy tym lewym kolanem kolana prawej nogi i na odwrót. Głowę odwracamy w przeciwną stronę.

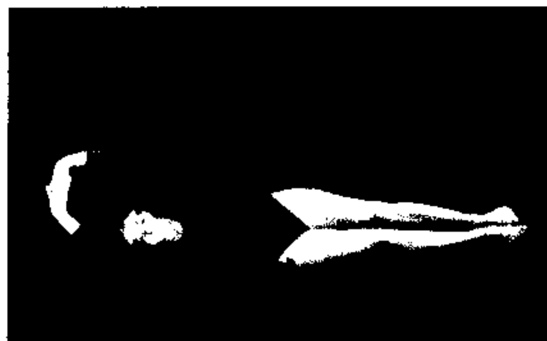
13. Siad skrzyżny — ręce swobodnie na kolanach. Krążenie na przemian prawym i lewym barkiem w przód i w tył oraz oboma barkami równocześnie.

Według zasad hathajogi poranną pranajamę należy wykonywać po wypłukaniu ust i oddaniu stolca.

W czasie snu czynność jelit ulega osłabieniu. Dla pobudzenia jej ćwiczymy następująca asanę:

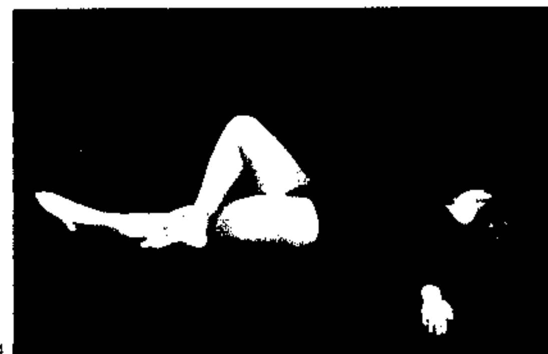
14. Leżąc na grzbiecie przykładamy zewnętrzną kostkę prawej nogi do lewego kolana. Jak zawsze przy ćwiczeniach „krokodylich" obracamy tułów w prawo i w lewo. Zgiętą nogą, w miarę możliwości, winniśmy dotknąć podłoża po obydwu stronach, ale jedynie wówczas, gdy się nam to udaje bez większego trudu. Nigdy nie staramy się wykonywać ćwiczeń „na siłę". Jest to ogólnie obowiązująca zasada. Ćwiczenie wpływa dodatnio na kręgosłup i system nerwowy.

15. Leżąc na grzbiecie rozluźniamy się i wznosimy ramiona w bok-


11


12


13


14

Przyciągamy nogi ku sobie. Kolana będziemy opuszczali na przemian w prawo i w lewo. Czy zauważyliście jak się spiralnie obraca kręgosłup? Teraz robimy to samo z rozkroku: podczas gdy nogi przylegają mocno do podłoża, skręcamy tułów w lewo i w prawo dotykając przy tym prawej nogi i odwrotnie. Głowę odwracamy zawsze w przeciwną stronę z uwagi na ruch spiralny tułowia. Ruch ten dobrze ją rozluźnia.

Ćwiczenie to zalecamy na kręgosłup i system nerwowy.

Pawanamuktasana

1. Położyć się na wznak — palce nóg wyprostowane.

2. Zgiąć lewą nogę w kolanie — rękami chwycić kolano i przyciągnąć aż po klatkę piersiową. Jednocześnie wydech.
3. Wytrzymać w tej pozycji.
4. Wyprostować powoli nogę i przejść do pozycji wyjściowej. Jednocześnie wciągnąć powietrze do płuc.
5. To samo prawą nogą.
Następnie zmieniamy nogi 3—5 razy.
Ćwiczyć możemy również z ugiętymi nogami.



2



5

Chickasana

Leżąc na wznak unosimy głowę i tułów, skłon w przód dotykając rękami palców u nóg; ramiona i nogi wyprostowane. Zatrzymujemy oddech i chwilkę pozostajemy w tej pozycji.
Asana wyprostowuje kręgosłup i uelastycznia go.



Birasana

W postawie stojącej ręce skrzyżowane na piersiach — lewą nogą wykonać krok w przód zginając ją w kolanie, prawa noga w zakroku. Równocześnie wyprostowujemy górną część tułowia i przyciskamy podbródek do szyi.
Dobre ćwiczenie na kręgosłup.



Ćwiczenie w siadze

Siad rozkroczny, nogi wyprostowane — skłon w przód, czubkiem nosa dotknąć prawego kolana i skrzyżować ręce pod prawą stopą, unikając ugięcia nogi. Ćwiczenie powtórzyć w lewą stronę.
Ćwiczenie rozciąga stawy, uelastycznia tułów.



Ćwiczenie wyciskania

Postawa stojąca — wyprostowane ramiona wyciągnąć w przód, zgiąć ręce w nadgarstkach, pod kątem prostym, palce w górę. Wyciskać ze stawu barkowego wyciągnięte ramiona na przemian do przodu. Przy ćwiczeniu tym powinniśmy odczuwać podrażnienie nerwów aż w koniuszkach palców.



Ćwiczenie dla kobiet

Z klęku siad na pięty — głęboko oddychać — równocześnie przycisnąć podbródek do szyi — skręt tułowia — prawe ramię przyciskać do lewego kolana. Wydech. Górną część ciała ponownie wyprostować — oddech i prawe ramię przyciskać do lewego kolana. Wydech. Górną część ciała ponownie wyprostować — oddech i prawe ramię przyciskać do lewego kolana. Ćwiczenie powtórzyć kilkakrotnie. Przećwiczone zostaną w ten sposób mięśnie brzucha we wszystkich kierunkach i przemieszczone wszystkie narządy.
Ćwiczenie to wpływa na dolną część ciała.



Ćwiczenie końskiej siły

Siad skrzyżny (albo postawa stojąca) — ręce skrzyżowane w nadgarstkach położyć nad pępkiem. W czasie głębokiego wdechu ścisnąć ręce w pięść i podciągnąć narządy wewnętrzne w górę. Wytrzymać w tej pozycji jak najdłużej. Następnie odprężenie. Rozluźniamy ręce i wydychamy nosem. Ćwiczenie powtarzamy kilkakrotnie. Jeśli mamy mało czasu, ćwiczymy jednego dnia ćwiczenie końskiej siły, a drugiego dnia ćwiczenie dla kobiet.
Ćwiczenie jest korzystne dla dolnej części ciała; przeciwdziała niewłaściwemu ułożeniu się narządów w jamie brzusznej.

Ćwiczenie rozluźniające

Leżąc na grzbiecie rozluźniamy się — uginamy nogi w kolanach i ręce w łokciach pod kątem prostym i ponowny powolny powrót do pozycji wyjściowej. Możemy ćwiczyć również na zmianę: zgiąć prawą nogę i lewą rękę — rozluźnić i na odwrót.
Ćwiczenie pomaga ponownie odzyskać siły.



Pozycja usypiająca

Leżąc na brzuchu w pozycji rozluźnionej odwracamy się w prawo. Prawa noga jest wyciągnięta, lewa zgięta, prawa ręka znajduje się za tułowiem. Wyobraźmy sobie, że zapadamy się głęboko pod ziemię. Za chwilę odwracamy się brzuchem w lewo. Teraz mamy lewą rękę wyciągniętą, prawą rękę i nogę zgiętą.

Ćwiczenie wpływa dodatnio na krążenie krwi i ogrzewa ciało.



HIGIENA
SPOSÓB ODŻYWIANIA SIĘ
SEN

Higiena, sposób odżywiania się i sen stanowią organiczną część składową systemu jogi. W rozprawce naszej wymienimy tylko te zabiegi, których wykonywanie nie wymaga specjalnego przygotowania fachowego.

HIGIENA JOGINÓW

Jogini oprócz ogólnie znanych stosują również cały szereg innych metod higieny osobistej. Przy oczyszczaniu narządów wewnętrznych posługują się sześcioma głównymi metodami. Te zaś dzielą się na dwie grupy podstawowe:

1. Zabiegi służące do oczyszczenia układu trawiennego.
2. Zabiegi służące do pielęgnacji gardła i nosa.

Neti — kąpiel nosa

Technika:

1. Do szklanki ciepłej wody wsypać szczyptę soli.
2. Neti lewej dziurki od nosa zacząć od wyssania słonej wody Z lewej dłoni utworzyć miseczkę, nalać do niej wody i przytrzymać ją przy nosie.
3. Palcem serdecznym przycisnąć prawą dziurkę nosa a lewą zanurzyć w wodę.
4. Bardzo delikatnie wykonać wdech przez otwartą dziurkę zanurzoną w wodę.
5. Powolny skłon głowy w tył w ten sposób, aby kilka kropel wciągniętej wody przeciekło dziurką od nosa do ust. Następnie wodę wypluć.

Kluczem do tej techniki jest delikatne wsysanie wody i wolne przechylanie głowy w tył. Gwałtowniejsze wessanie wody spowodowałoby przeniknięcie wody do kanału nosowego i uczucie szczypania w zakończeniach najdelikatniejszych nerwów węchowych. Należy tym nieprzyjemnym wrażeniom zapobiegać. Jeśli

woda jest wciągnięta delikatnie a przechylenie głowy wykonuje się powoli, woda ścieka po krawędzi nozdrzy i nie dosięga narządów nosa.
6. Nalać ciepłej wody do miseczki utworzonej z prawej dłoni i kontynuować kąpiel, tym razem — prawej dziurki nosa. Dawkowanie: obie jamy nosowe należy przepłukać ok. trzy razy. Należy wessać tylko kilka kropli, które następnie będzie można wydmuchać.

Neti jest techniką oczyszczania nosa. Powinna być praktykowana codziennie rano jako część toalety porannej. Jeśli grozi katar lub zapalenie błony śluzowej, kąpiel można powtarzać wielokrotnie. Neti należy do najstarszych metod oczyszczających. Jeśli regularnie będziemy przepłukiwali jamę nosową, pozbędziemy się nie tylko nagromadzonego tam brudu, ale zyskamy także w naszej codziennej pracy uczucie świeżości i ożywienia. Neti zwiększa także odporność na katar lub przeziębienie.

Jogini bardzo surowo przestrzegają **zasady pielęgnacji ciała.** Joga zaleca częste **mycie się zimną wodą, mycie się oraz nacieranie skóry.** Nacieranie wykonuje się ręcznikiem zmoczonym w zimnej wodzie. Zaleca się także, przynajmniej raz na dwa tygodnie, natrzeć całe ciało olejkiem służącym do pielęgnacji cery. Ważne są także regularne spacery o każdej porze roku, ponieważ **świeże powietrze jest tak samo niezbędne dla organizmu jak woda.** Przede wszystkim jednak joga zaleca spokój. Podenerwowanie i pośpiech są dla zdrowia bardzo szkodliwe, spokój i harmonia bardzo korzystne.

SPOSÓB ODŻYWIANIA SIĘ JOGINÓW

W systemie jogi najważniejsze są ćwiczenie oddechowe, asany i ćwiczenie koncentracji. Jeśli jednak jogin nie przyjmuje odpowiedniej ilości pokarmu, jeśli nie przestrzega zasad higieny i jeśli nie żyje w racjonalny sposób, nie może osiągnąć dobrych wyników. Jest rzeczą dowiedzioną, że racjonalne odżywianie chroni przed niektórymi chorobami oraz stanowi ważny czynnik przedłużający życie. Ilość i jakość potraw wywiera wpływ na zdrowie człowieka. Duża ilość, bez względu na jakość, jest dla organizmu szkodliwa. „Każda choroba zaczyna się od stołu" — mówi przysłowie indyjskie. Jeśli nasze menu uprościmy, będziemy zdrowiej i dłużej żyli. Jogini posiadają oryginalne poglądy na jakość i ilość pokarmów. I chociaż nie zastanawiają się nad zawartością i znaczeniem kalorii,

białka, węglowodanów, tłuszczy, składników mineralnych itp. przejęli szereg bardzo cennych doświadczeń, nagromadzonych w ciągu tysiącleci. Gdy doświadczenia te poddamy krytycznej analizie naukowej stwierdzimy, że wiedza ich jest bardzo ścisła. W diecie jogistycznej nie ma prawideł dogmatycznych. Według jogi człowiek winien jeść to wszystko, co potrzebne jest do utrzymania życia. **Zaleca się przede wszystkim jarzyny, owoce, produkty mleczne i potrawy, które są „czyste", przyjemne, słodkie i lekkostrawne.** Jogini są zwolennikami **wegetarianizmu.** Wiemy jednak, że mięso jest bogatym źródłem białka i że ze względu na obecność w nim aminokwasów jest dla organizmu potrzebne, dlatego też białka pochodzenia zwierzęcego nie można całkowicie wykluczyć z pożywienia. Skrajny wegetarianizm nie jest więc możliwy. Jeśli nie je się mięsa korzysta się z białka zawartego w jajkach, mleku i produktach mlecznych. Jogini odżywiają się zbożem, owocami, jarzynami, roślinami strączkowymi, miodem, produktami mlecznymi. Tak zwane „produkty całościowe" — całe ziarno (pszenica, jęczmień, kukurydza, kasza gryczana, zbożowe placki ziarniste bez drożdży „czapati" sporządzane z gruboziarnistej mąki) stanowią podstawowe wyżywienie joginów.

Należy unikać tłuszczu we wszelkich postaciach. Stosunkowo najodpowiedniejszym jednak tłuszczem jest **olej roślinny.** Surowo zakazany jest szmalec.

Joga poleca śniadania mleczne: płatki owsiane lub pszenne zmieszane z orzechami lub innymi suchymi owocami, do tego świeże mleko. Surowe owoce, jogurt, zsiadłe mleko.

Należy unikać soli, cukru, czekolady oraz słodyczy. Zamiast nich poleca się owoce.
Nie powinno się jeść i pić równocześnie. Wyjątek stanowi mleko. **Umiar jest najważniejszą zasadą jogistycznego sposobu odżywiania się.**

Joga podkreśla znaczenie potraw, które oczyszczają ciało. Najbardziej skuteczne w tym zakresie są jarzyny, owoce i soki. Nie poleca się potraw mącznych, potraw z zawartością skrobii, sztucznie wyprodukowanych produktów mięsnych.

Joga na podstawie tysiącletnich doświadczeń i obserwacji naucza, że ciało od wewnątrz czyste jest bardziej odporne na choroby. Dlatego tak ważne są asany i ćwiczenia, które pomagają zachować sprawne krążenie krwi oraz zapewniają poprawne funkcjonowanie narządów, których zadaniem jest wydalanie z ciała produktów przemiany. Funkcjonowanie tych narządów można jeszcze bardziej usprawnić poprzez odpowiedni sposób odżywiania się i unikanie takich pokarmów, których niestrawione resztki pozostają w ciele.

Główne rodzaje potraw jogistycznych

Jarzyny — najzdrowsze są — zdaniem jogi — sałata zielona, marchew, seler, kukurydza, pomidory, ogórki, rzodkiewki i zielona papryka w stanie surowym. Zawierają bowiem składniki odżywcze i mineralne, są też skutecznym lekarstwem na nadkwasotę żołądka.
Ziemniaki, dynię, rabarbar, fasolę, soczewicę, kalafior należy gotować, nie należy ich jednak rozgotowywać. Wskutek długiego okresu gotowania zmniejsza się odżywcza wartość jarzyn a nawet całkowicie niszczeje.
Owoce — zdaniem joginów — powinniśmy jeść zawsze w surowym stanie. Owoce przeczyszczają ciało i oddziaływują pozytywnie na układ trawienny. Są źródłem energii i witamin. Konserwowanie, mrożenie i gotowanie wartość owoców obniża. Joga dzieli owoce na słodkie i kwaśne. Tych dwu rodzajów owoców nie powinno się ani mieszać ani jeść równocześnie.
Owoce słodkie — jabłka, banany, winogrona, melony, śliwki, brzoskwinie, morele, gruszki. Owoce słodkie są bogatym źródłem energii, ułatwiają funkcjonowanie jelita grubego oraz perystaltykę jelit.
Owoce kwaśne — pomarańcze, cytryny, grapefruity, truskawki, maliny i ananasy. Pomagają wydalać z ciała trujące materiały odpadowe i przeczyszczają cały układ trawienny.
Suszone owoce — są niezwykle zasobne w składniki odżywcze i mineralne.

Orzechami zdaniem jogi — najlepiej zastąpić mięso. Zawierają one dużo białka. Zaleca się je jeść w stanie surowym. Solone lub smażone orzechy i migdały są ciężko strawne.

Produkty mleczne — są pożądane w każdej postaci. Oczywiście najbardziej wartościowe z nich jest mleko w stanie surowym. Z serów poleca się przede wszystkim twarde sery wyrabiane przez gospodynie wiejskie, wytwarzane w naturalny sposób. Pikantne sery przeleżałe zawierają dużo produktów przemiany, które obniżają ich wartość. **Jogurt** wpływa korzystnie na jelito grube.

Miód — tworzy ważną część składową diety jogistycznej. Joga radzi zrezygnować z ciężko strawnych, nieodpowiednich potraw i zastąpić je owocami i jarzynami. Potrawy ciężko strawne wymagają dużo energii na wydalenie z ciała ich resztek, podczas gdy jarzyny są dużo łatwiej strawne i bardziej wartościowe. Jogini są przeciwnikami jakichkolwiek **przypraw korzennych**. Uważają także zwykłą sól kuchenną za szkodliwą. Owoce, jarzyny i ziarno zbożowe są dostatecznie zaopatrzone w sole mineralne, nie ma więc potrzeby sztucznego dosalania potraw.

Yogendra, na podstawie badań naukowych, twierdzi, że spożywanie dużej ilości soli jest bardzo szkodliwe. Przesolone potrawy powodują bardzo często zakłócenia pracy serca. Przeciętny człowiek spożywa codziennie 200-krotnie więcej soli niż ilość, jaką zużywa np. goryl.
Joga nie zaleca potraw szczypiących, palących, gorzkich i kwaśnych.
Na temat ilości pokarmów joginowie mają wyrobiony pogląd. Ich zdaniem ilość tę określa zdrowy, normalny (ale nie żarłoczny) żołądek. Nie można jednak wskazać jednolitej normy, ponieważ zależy ona od indywidualnego przypadku.
Najważniejsza zasada joginów brzmi: jedz, kiedy jesteś głodny, ale nigdy się nie przejadaj. Spożywanie pokarmów należy ograniczyć, szczególnie wieczorem. Jedzenie raz dziennie albo głodzenie się uważają jogini za rzecz tak samo szkodliwą jak przejadanie się albo przedwczesne zasiadanie do stołu, kiedy żołądek nie opróżnił się jeszcze po uprzednio spożytym posiłku.
Zdaniem Yogendry należy z rezerwą odnosić się do postów religijnych i im podobnych obyczajów.

Z punktu widzenia ważności poszczególnych składników dla organizmu w systemie jogistycznym **woda** znajduje się na drugim miejscu po powietrzu. Jogini wczesnym rankiem po oddaniu moczu wypijają 1—2 szklanki wody. Prawdopodobnie czynią to w celu przeczyszczenia układu trawiennego i pobudzenia perystaltyki jelit.

Joga dzieli błędy popełniane przez Europejczyków w zakresie dietetyki na następujące kategorie:
1. Przejadanie się. Przeciętny Europejczyk już z przyzwyczajenia je za dużo napełniając żołądek różnymi niestrawnymi pokarmami.
2. Dewitalizacja potraw — dużo potraw posiada niską wartość odżywczą w wyniku poddawania ich procesom konserwowania, mrożenia, stosowania nawozów sztucznych.
3. Spożywanie potraw zatrutych — na skutek stosowania różnych środków chemicznych.
4. Nieodpowiednie zestawianie potraw. — Dużo osób przy jedzeniu kieruje się zasadą, że w żołądku i tak się wszystko wymiesza. Należy wiedzieć, jakie potrawy można jeść jedną po drugiej a które razem, aby zapobiegać szkodliwym reakcjom.

Najbardziej nieodpowiednie są następujące kombinacje:
a) owoce słodkie i kwaśne
b) mięso i skrobia (według jogi mięsa nie należy mieszać z węglowodanowymi dodatkami: ziemniakami albo chlebem; w ten sposób unikniemy gromadzenia się tłuszczu);
c) ciecze i potrawy twarde (popijanie przy jedzeniu utrudnia pracę

soków trawiennych. Nie należy pić również między poszczególnymi pokarmami; pić można najwcześniej pół godziny po jedzeniu. Ciecze przepływają wówczas szybko przez pusty żołądek i natychmiast gaszą pragnienie);
d) czarna kawa i śmietana (są bowiem silnie kwasotwórcze i oddziaływują szkodliwie na skórę).

SEN JOGINÓW

Według jogi, snu nie należy traktować jako przyjemności ale jako naturalny odpoczynek dla organizmu. Idealnym odpoczynkiem dla organizmu jest również pełny i właściwy relaks. Oczywiście nie neguje się przez to znaczenia snu nocnego.

Joga jest zdania, że sen po godzinie 5-tej nie jest już pełny, ponieważ jest niespokojny. Najodpowiedniejszą porą do snu jest okres między 22 a 24 godziną. Tej pory nocnego odpoczynku winien przestrzegać każdy, kto chce zachować dobry stan zdrowia.

Na Międzynarodowym Kongresie Kardiologii Prewencyjnej w New Yorku, czechosłowacki profesor V. Haviar podsumowując zasady prewencji przeciw chorobie wieńcowej, która jest jedną z najbardziej rozpowszechnionych chorób w skali światowej (4 miejsce) zwrócił uwagę na 3 najważniejsze elementy tej prewencji:
1. Ruch, ćwiczenie,
2. Dieta, szczególnie redukcja tłuszczy roślinnych,
3. Relaks

Profesor Jefimow z ZSSR głosi zasadę:
„Ćwiczmy, wchłaniajmy w siebie jak najwięcej tlenu, a będziemy długo młodzi".

Joga jest odpowiednim środkiem wiodącym do osiągnięcia tego celu.

KONCENTRACJA AUTOSUGESTIA TRENING AUTOGENICZNY

Przykłady praktycznego zastosowania

Rozdział niniejszy przeznaczony jest przede wszystkim dla czynnych sportowców, ale może korzystać z niego szeroki krąg zainteresowanych osób.

Skomplikowany stan przygotowania psychicznego sportowca do zawodów zależy w dużej mierze od jego stanów emocjonalnych. Emocje, które sportowiec przeżywa przed zawodami, mają bardzo poważny wpływ na jego działalność sportową i osiągane w niej wyniki. Dlatego też kwestia świadomej regulacji stanów emocjonalnych nabiera szczególnego znaczenia.

Systemy autoregulujące mogą być w różny sposób pojmowane (Schultz, Jakobson, Marisczuk, Macháč i inni). Ich wspólną cechą jest to, że wykorzystują racjonalną, dającą się naukowo udowodnić istotę prastarych wschodnich systemów mentalno-higienicznych (Zen, Kong-Fu, joga itp.).

Opanowanie autoregulujących metod wymaga zazwyczaj kilku miesięcy. Ich zalety są jednak duże z tego względu, że wymienione metody umożliwiają sportowcom celowe i ekonomiczne wykorzystanie ich wewnętrznej energii i nadanie im kierunku stosownego do potrzeb danej chwili.

Jogini przez tysiąclecia praktykowali z powodzeniem koncentrację i medytację. Również człowiek we współczesnej epoce, przeżywając pod wpływem szybkiego tempa życia najróżnorodniejsze stany duchowe; lęk i strach, może z powodzeniem stosować te naturalne, stare ćwiczenia umysłowe.

ĆWICZENIE KONCENTRACJI

Zdolność koncentrowania umysłu na jednym punkcie rozwijają poniższe ćwiczenia.

Do ćwiczeń tych można użyć jakiegokolwiek przedmiotu. Ważne jest jedynie to, aby przedmiot ten nie był zbyt mały. Wybrany

przedmiot obserwujemy wytrwale bez zmrużenia oka, nawet wówczas gdy pojawią się łzy. Kładziemy go na wysokości oczu, dokładnie między oczami, zawsze w odległości przedramienia. W czasie koncentracji należy zachować absolutny bezruch.

Na wybranym przedmiocie należy skoncentrować nie tylko wzrok ale i umysł. Do ćwiczeń koncentracji polecamy użycie na początku jasnożółtego papieru. Pośrodku rysujemy czarne kółko o średnicy jednego centymetra. Papier zawieszamy przed sobą na ścianie. Koncentracji winno pomagać również miejsce, w którym się znajdujemy, w innym wypadku będzie miała ona charakter mechaniczny i nie będzie pełnowartościowa. Pomieszczenie, w którym przeprowadzamy ćwiczenie koncentracji winno być ciche, słabo oświetlone, bez zbyt silnego krążenia powietrza.

Ćwiczenie koncentracji przy pomocy świeczki

Przeprowadzamy je w ciemnym pomieszczeniu. Siadamy po japońsku (tzn. w siadzie klęcznym, ciężar ciała znajduje się na piętach) albo też wykonujemy siad skrzyżny. Tułów powinien być wyprostowany, ale jednocześnie rozluźniony. Całe ciało jest rozluźnione. Stawiamy przed sobą na wysokości oczu zapaloną świeczkę, w odległości przedramienia, staramy się, aby świeczka płonęła równym płomieniem. Wzrok mamy utkwiony w płomieniu. Możemy przy tym mrugać, koncentrujemy jednak całą swoją uwagę na płomieniu. Gdy zauważymy, że nasze myśli ulegają rozproszeniu, ponownie koncentrujemy się na płomieniu. Tę koncentrację na płomieniu ćwiczymy przez trzy minuty. Po trzyminutowej skupionej obserwacji płomienia zakrywamy oczy rękami w ten sposób, aby nie przeniknęło do nich żadne światło, oczy mamy przy tym otwarte. Pomimo zakrytych oczu widzimy przed sobą jasny obraz płomienia. Sens ćwiczenia polega na zachowaniu jak najdłużej w myśli tego obrazu. Część drugą z zamkniętymi oczami ćwiczymy tak samo długo jak pierwszą — tj. przez trzy minuty. Ćwiczenie to wykonujemy raz dziennie.

Koncentracja na oddychaniu

Zajmujemy wygodne położenie (siad skrzyżny, ręce na łonie). Ciało wyprostowane ale bez napięcia, całkowicie rozluźnione. Opuszczamy powieki, oczu jednak nie zamykamy. Spojrzenie koncentrujemy na przedmiocie w pobliżu nosa tak, aby był zupełnie jasny, jakby „za mgłą". Całą uwagę skupiamy na oddychaniu. Obserwujemy oddychanie, sposób, w jaki wciągamy powietrze i w jaki je wypuszczamy. W myślach możemy obserwować drogę

odbywaną przez powietrze, wchodzenie do płuc, napełnianie ich i opuszczanie. Najważniejszym punktem koncentracji jest jednak miejsce, przez które powietrze wchodzi i wychodzi. Jeśli nasze myśli gdzieś „zabłądzą", gdy stwierdzimy, że myślimy już o czymś innym niż o oddychaniu, uwagę i myśli skierujemy z powrotem na oddychanie. Wydaje się, że są to ćwiczenia proste. W rzeczywistości są bardziej skomplikowane niż wrażenie jakie odnosimy w pierwszej chwili. Ćwiczenia te służą nie tylko do opanowania woli, lecz również przynoszą uspokajające i relaksujące rezultaty. Ćwiczenia koncentracji na oddychaniu można również zastosować przed zawodami, przed startem. Jeśli uprawiamy je regularnie i jeśli koncentrowanie się na procesie oddychania przećwiczymy spokojnie przed startem, to przyniesie ono pozytywne rezultaty sportowe. Są to najprostsze formy ćwiczenia koncentracji. Skoro już jednak zostaną opanowane będą działały korzystnie z innymi ćwiczeniami. Praktykując asany i pranajamę tylko wówczas można osiągnąć idealny stopień koncentracji, jeśli ćwiczymy ją także oddzielnie. Na ćwiczenie koncentracji należy codziennie poświęcać 3—20 minut. Po koncentracji ćwiczymy zawsze sawasanę. Podstawę koncentracji stanowią asany i ćwiczenia oddechowe. Dopiero po opanowaniu ich możemy oczekiwać dobrych rezultatów.

Koncentracja wzmacnia czynniki wewnętrzne regulujące zdolność skupiania się na zawodach. Czasami można już na długo przed startem starać się o osiągnięcie tego stanu skupienia wewnętrznego, nawet na kilka godzin, innym razem tylko na krótką chwilę przed startem. Sportowiec może się w czasie koncentracji zajmować np. oceną własnych szans, może koncentrować się również na niektórych wewnętrznych czynnościach fizjologicznych (np. wspomniane już oddychanie kontrolowane), na przeżyciach psychicznych (np. wspominanie różnych osób i zdarzeń) albo może po prostu kontemplować, „zagłębiać się we własne wnętrze" bez bliższego określenia celu tej kontemplacji.

Koncentracja bezpośrednio poprzedzająca start nosi zazwyczaj charakter ideomotoryczny. Sportowiec powtarza sobie w myśli ruchy i cały zestaw czynności, które ma potem wykonać. Koncentracja, której treścią jest nierealne marzenie o tym, że sportowiec odnosi zwycięstwo, jest noszony na rękach itp., zazwyczaj nie daje pozytywnych rezultatów.

Sens koncentracji polega na ograniczeniu wpływu niektórych nazbyt silnych uwikłań społecznych sportowca, a to szczególnie tych, które odnoszą się do konsekwencji ewentualnego zwycięstwa albo przegranej (np. nadmierna odpowiedzialność). Przez odwrócenie uwagi od zawodów tzn. koncentrację w innym kie-

runku, obniża się również ich wpływy nerwicowe. Sportowiec przystępuje wtedy do zawodów bardziej opanowany i zrównoważony psychicznie. Skuteczność koncentracji uzależniona jest przede wszystkim od jej intensywności i głębokości. Sportowiec musi się jej uczyć przez dłuższy okres czasu. W czasie treningu można stwarzać adeptom nieoczekiwane przeszkody. Trzeba wprowadzać momenty zakłócające koncentrację i obserwować, czy nasz podopieczny potrafi się skoncentrować w kierunku przezwyciężenia trudności.

AUTOSUGESTIA

Zjawisko autosugestii sięga czasów odległej przeszłości. Antyczna i ludowa terapia w każdej epoce zawierała elementy hipnosugestii. Zdaniem O. Stolla opromienione legendą, cudowne poczynania Buddy, Konfucjusza, Mojżesza, Chrystusa albo Mahometa są identyczne z tymi zjawiskami, jakie można u wielu osób wywołać przy pomocy hipnosugestii. Jak wiadomo, jogini potrafią zatrzymać czynność serca oraz posiadają całkowitą kontrolę nad systemem wegetatywnym. J. K. Tarchanow pisze: „chociaż trudno sobie wyobrazić, aby serce albo naczynia krwionośne mogły zostać podporządkowane woli — podobnie jak którykolwiek mięsień naszego ciała — literatura medyczna przedstawia przypadki, które wskazują na to, że podobne fakty są możliwe". Np. angielski fizjolog Bell mógł stosownie do swego życzenia zwolnić puls swego serca. Čermák, znany fizjolog również umiał zwolnić i zatrzymać pracę serca.

Podobne zjawiska, aczkolwiek w mniejszym stopniu, można zaobserwować również w życiu codziennym. Obserwujemy często przypadki szczególnej, w swoim rodzaju autosugestii, która prowadzi do „choroby psychogenicznej". Obsesyjnie prześladująca człowieka myśl, iż któryś z jego narządów jest niesprawny, może - chociaż narząd ten jest w rzeczywistości zupełnie zdrowy — spowodować rzeczywiste naruszenie jego funkcji. Akademik Tarchanow przedstawia ciekawy tego typu przypadek. „Pewnego razu znany lekarz, który prowadził wykłady poświęcone zagadnieniu schorzeń dróg sercowych, zaczął zwracać większą uwagę na działalność własnego serca. Zasugerował sobie, że serce bije mu silniej, puls traci rytmiczność i jedynie podróż, której celem było odwrócenie uwagi od chorobliwych doznań w okolicy serca, pomogła mu pozbyć się nabytych dolegliwości." Bywają i przeciwne przypadki, gdy rzeczywiście naruszona działalność poszczególnych narządów może być przywrócona do normalnego stanu przy

pomocy odpowiedniej autosugestii. To stanowi właśnie podstawę prawdziwej autoterapii. Metody te w rękach lekarzy stosujących sugestię i autosugestię przynoszą godne uwagi wyniki przy leczeniu chorób spowodowanych zakłóceniem czynności nerwowej i psychonerwowej.

Od czasu do czasu pojawiają się w cyrkach ludzie, którzy popisują się swoim brakiem wrażliwości na ból. Z jednym z nich, To-Rama, zawarł znajmość prof. L. L. Wasiljew. Od niego dowiedział się, w jakich okolicznościach wyrobił w sobie zdolność tłumienia i zagłuszania wrażliwości na ból. Gdy ramię, dłoń, albo plecy przeszył sobie na wylot grubą igłą, rzeczywiście nie było widać na nim żadnych obiektywnych znamion bólu: ani puls ani ciśnienie krwi nie wykazywały w czasie przekłuwania żadnych zmian; nie zaobserwowano nawet odruchowego zwężenia się źrenicy, co jest obiektywnym objawem ukrytego bólu. Pod koniec I wojny światowej To-Rama (z pochodzenia Austriak) został ciężko ranny odłamkiem granatu. W szpitalu polowym uważano jego stan za beznadziejny. Lekarze rozmawiali o tym między sobą. To-Rama to usłyszał. Przenieśli go do sali dla umierających. „Wówczas — pisze To-Rama — wszystko się we mnie wzburzyło... Zaciąłem zęby i miałem tylko jedną myśl: Muszę żyć, nie umrę, nie odczuwam żadnego bólu itp. Powtarzałem to sobie w nieskończoność, dopóki myśl ta nie weszła mi w ciało i krew na tyle, że zupełnie przestałem odczuwać bóle". Jego stan z dnia na dzień ulegał poprawie. Został przy życiu dzięki silnej woli. W dwa miesiące później przeszedł mniejszą operację bez narkozy i bez lokalnego znieczulenia, wystarczała mu tylko autosugestia. Gdy powrócił do zdrowia, opracował system, w jaki sposób panować nad samym sobą. Doszedł do tego, że w ogóle nie odczuwał, jeśli nie chciał odczuwać cierpienia.

Przy zjawiskach hipnotycznych i sugestii dużą rolę odgrywa zasada dominanty (od łacińskiego — dominare — panować), której znaczenie podniósł A. A. Uchtomskij. Dominanta jest ogniskiem zwiększonej popędliwości, które w określonych warunkach powstaje w którejś z części kresomózgowia albo rdzenia pacierzowego, w danej chwili dominując w ośrodkowym układzie nerwowym. Dominancja tego ogniska polega na tym, że z jednej strony przyciąga ono do siebie impulsy popędliwości wzmacniając je w ten sposób nieustannie, z drugiej — na stłumieniu innych ośrodków nerwowych i innych odruchów, których ognisko bezpośrednio nie obejmuje. W wyniku tych dwu właściwości dominanta, o ile istnieje, przekształca i kieruje całą działalnością nerwową.

W przedstawionej opowieści To-Ramy na uwagę zasługuje fakt, że cel swój osiągnął on przez powtarzanie tej samej myśli,

jednego frazesu „w nieskończoność". Właśnie to nieustanne powtarzanie tego samego „w nieskończoność" jest głównym warunkiem powstania dominanty a równocześnie w tym także tkwi tajemnica korzystnego oddziaływania autosugestii, tajemnica, która znana była od dawna narodom wschodnim oraz chrześcijańskim pątnikom. Indyjscy i tybetańscy buddyści doprowadzają się do ekstazy nieustannym powtarzaniem modlitwy do Buddy „Om mani pad-mechun" („Pozdrawiam cię, drogocenny kwiecie lotosu!"). Aby buddyści nie zmęczyli się stałym powtarzaniem tych słów, używają tzw. „młynka do modlitw", tzn. obracającego się wokół swej osi bębna, na którym są napisane słowa. Buddysta kręci przed sobą bęben i czyta rytmicznie tę modlitwę niezliczoną liczbę razy.

A teraz przyjrzyjmy się temu, w jaki sposób stosuje się metodę wielokrotnie powtarzanej autosugestii we współczesnej psychoterapii. Zdaniem Bechterewa dla każdego przypadku trzeba najpierw opracować określoną formułę autosugestii, która winna odpowiadać danemu przypadkowi i winna być wypowiadana we własnym imieniu, z przekonaniem, w czasie teraźniejszym a nie przyszłym. Załóżmy, że człowiek, który przyzwyczaił się do palenia papierosów, chciałby przy pomocy autosugestii odzwyczaić się od tego nawyku. Formułę autosugestii winien odmawiać w następującej formie: „Przyrzekłem sobie, nie tylko nie palić papierosów, lecz także nawet nie myśleć o nich — teraz już całkowicie wyzbyłem się tej zgubnej pokusy i w ogóle nie myślę o papierosach". Taką słowną formułę autosugestii należy odmawiać półgłosem w stanie całkowitego skupienia, wielokrotnie, najlepiej przed zaśnięciem oraz rano, zaraz po przebudzeniu się.

Olbrzymie sukcesy w leczniczym stosowaniu autosugestii już w przeszłości osiągnął Emil Coué we francuskim mieście Nancy, starym naukowym centrum hipnologii. Jego metoda bardzo się upowszechniła i zyskała zwolenników we wszystkich częściach świata. Tak samo jak i opisana metoda Bechterewa, również i ta polega na długotrwałym odszeptywaniu formuły autosugestii, stosowanej w danym wypadku, a zbudowanej z wyrazów kategorycznych i dodatnich. E. Coué dowiódł, że nawet bez lekarstw, metodą naturalną przy pomocy autosugestii usunąć można niektóre choroby — bóle głowy, bezsenność, wstręt do jedzenia. W ten sposób udało mu się wyleczyć szereg poważniejszych chorób.

„W wielu wypadkach lekarstwa nie są potrzebne, lecz potrzebna jest kuracja psychiczna. Regularne powtarzanie niektórych słów i zdań w czasie kuracji może bardzo korzystnie na nią wpłynąć. (np. Codziennie, bez względu na okoliczności czuję się lepiej itp.).

Obecnie w wielu krajach, zwłaszcza z językiem angielskim, zyskała ogromną popularność metoda autosugestii oraz panowania nad sobą.

Autosugestią posługujemy się wszyscy, zazwyczaj tego sobie jednak nie uświadamiamy. Według radża-jogi, stale powtarzana autosugestia „przebija się", przenika do podświadomości człowieka i wpływa na jego działalność. Joga odróżnia przy tym pozytywną i negatywną autosugestię. Większość z nas posługuje się negatywną autosugestią, która — jak się wydaje — jest ubocznym produktem dzisiejszego, pełnego napięcia trybu życia. Taką negatywną autosugestią jest np. „nie jestem zdolny, nie zrobię, nie wiem, boję się itp.". Nie osiągamy sukcesu, ponieważ w głębi naszej podświadomości „chcemy" ponieść klęskę. Dużo osób podlega lękom, i chociaż są faworytami, mają opory wewnętrzne i częstokroć przegrywają w wyniku negatywnych sugestii.

Powodzenie wymaga tego, aby negatywne sugestie („nie wiem, nie mogę, nie potrafię, boję się itd.) **zmienić na sugestie pozytywne** (muszę to zrobić, potrafię, zrobię to itd.)

Zdolność osiągania pewnego stopnia autosugestii jest wrodzona wszystkim ludziom i można ją z powodzeniem dalej rozwijać.

Na czym polega istota metody jogistycznej?

a) na wytworzeniu stanu „całkowitego" relaksu;
b) na wytworzeniu stanu „całkowitego" relaksu w krótszym czasie (np. zanim policzymy do 10) — wytwarzaniu odruchu warunkowego;
c) na wielokrotnym powtarzaniu autosugestii.

Na sugestię człowiek jest najbardziej podatny w stanie całkowitego relaksu.

Zapisy elektroencefalograficzne wykazują, że relaks jest fazą pośrednią między snem a czuwaniem. W fazie tej może silnie skutkować sugestia słowna.

ĆWICZENIA RELAKSUJĄCE (sawasana A)

Środowisko: cicho, półmrok, ani zbyt ciepło, ani zbyt zimno, wykluczyć wszelkie bodźce zakłócające.

Opis ćwiczenia:

Położyć się na wznak na twardym podłożu, ręce wyciągnąć swobodnie wzdłuż ciała, zająć jak najwygodniejszą pozycję. Otworzyć oczy i skierować wzrok na jakiś punkt. Jeśli nie jest w pomieszczeniu ciemno, należy sobie ciemność wyobrazić. Ze wzrokiem nieruchomo wpatrzonym w wybrany punkt relaksować ciało. Skupić

się, aby się rozluźnić, zlikwidować jakiekolwiek napięcie. Świadomie się odprężyć, relaksować całe ciało od palców stóp aż po głowę. Daleko trudniejsze jest relaksowanie myśli. Wytrwać w tej pozycji przynajmniej 15 minut. Przy ćwiczeniu sawasany można stosować również metodę sugestii (sawasanę B).

Sawasana B

Opis ćwiczenia:

Podobnie jak przy sawasanie A relaksujemy ciało ze wzrokiem utkwionym w określony punkt. Sugerujemy sobie, że nasze oczy są zmęczone: „Moje oczy są zmęczone, powieki ciężkie jak z ołowiu, zamykają się". Powtarzamy tak w kółko. Nie mówimy na głos. Sugerujemy sobie wszystko monotonnie. Po kilku minutach stwierdzamy, że zamykają się nam oczy. Teraz leżymy swobodnie z zamkniętymi oczami i relaksujemy całe ciało. Zaczynamy od nóg i kostek nóg. Skupiamy się na usuwaniu jakiegokolwiek napięcia, sugerujemy sobie, że nasze kostki są rozluźnione. Badamy napięte części ciała — relaksujemy je. Przechodzimy od kostek do łydek. Następnie przechodzimy do kolan i ud — w ten sposób relaksujemy całe ciało. Nie pozwalamy przy tym myślom „uciekać", myślimy tylko o relaksie.

Przechodzimy w ten sposób od palców stóp aż po głowę. Całe postępowanie zajmuje nam około 10 minut. Następnie z zamkniętymi oczami, najwolniej jak tylko możemy, zaczynamy liczyć. Liczymy powoli, w sposób przemyślany, a między poszczególnymi liczbami sugerujemy sobie relaks, mniej więcej w ten oto sposób: „Raz — rozluźniłem się i zmęczyłem się. Dwa — rozluźniłem się całkowicie i popadłem w głęboki sen. Trzy — jestem zmęczony i ospały". W ten sposób rzecz kontynuujemy dochodząc do liczby 25 — wówczas osiągamy stan całkowitego relaksu. Stanu tego, za pierwszym razem prawdopodobnie nie uda nam się osiągnąć, ponieważ mało kto to potrafi. Jeśli ćwiczenie to praktykujemy pilnie, to za miesiąc osiągniemy oczekiwany rezultat. Stan „całkowitego" relaksu stwierdzamy na podstawie uzyskanego poczucia takiego odprężenia, iż będzie się nam wydawało, że „nie czujemy" ciała. W stanie tym nasza wrażliwość szalenie się wyostrza. Gdy pojawi się poczucie maksymalnego odprężenia i zaśniemy, będzie to — zdaniem jogi — najbardziej orzeźwiający i najdoskonalszy sen. Przy relaksie, który ma na celu autosugestię nie popadamy w sen, ale zaczynamy ćwiczyć autosugestię.

Następnym zadaniem będzie osiągnięcie relaksu w krótszym

czasie (liczymy przy nim tylko do 10) — przez wytworzenie odruchu warunkowego.

Sposób postępowania jest następujący:

Osiągnąwszy już stan relaksu, „kierujemy" naszą podświadomością w taki sposób, abyśmy na przyszły raz zdolni byli wytworzyć stan relaksu licząc tylko do 10. Powtarzamy znowu: „Na przyszły raz, jeśli będę chciał osiągnąć relaks, będę leżeć swobodnie i liczyć do 10. Przy liczbie 10 osiągnę stan „całkowitego" relaksu". Zasugerujmy to sobie. Obecnie już praktykujemy relaks licząc do 10. Jeśli nie uda się nam osiągnąć relaksu zanim policzymy do 10, kontynuujemy proces relaksowania się w zwyczajny sposób. A skoro już relaks osiągnęliśmy, sugerujemy sobie, że na przyszły raz wytworzymy stan relaksu licząc tylko do 10.

Osiągnąwszy wreszcie stan relaksu przy liczbie 10, zaczynamy teraz ćwiczyć autosugestię. Formuła zdań autosugestywnych, jak już wspominaliśmy, musi odpowiadać danemu przypadkowi, i brzmieć przekonywująco, w czasie teraźniejszym a nie przyszłym. Należy ją w każdym indywidualnym przypadku z góry opracować i zbudować z wyrazów kategorycznych i dodatnich.
Na przykład:
Potrafimy wykonać 10 przysiadów ze 100 kg ciężarkami. Postanawiamy w czasie treningu podnieść wagę ciężarków o 2,5 kg na okres „x" treningów.

Zasugerujmy sobie ten cel jako wynik naszej świadomości. Weźmy jako przykład jeden trening. Wieczorem, w przeddzień treningu przeprowadzamy relaks w znany nam już sposób. W stanie relaksu mówimy sobie, że następnego dnia wykonamy 10 przysiadów z obciążeniem 102,5 kg. Nie może być żadnej wątpliwości, że to zrobimy! „Ćwiczenie to wykonam!" „Muszę pokonać wszelkie opory psychiczne." Zapominamy o tym, kto ćwiczenie to potrafi, a kto go nie potrafi wykonać. Wiem, że ja to potrafię. Nie wystarczy tylko wierzyć albo myśleć, muszę wiedzieć, że zrobię to na pewno. Powiedzmy sobie, że to zwiększenie podnoszonego ciężaru nie warte jest nawet wzmianki: gdyby zależało od tego życie, z pewnością potrafilibyśmy wykonać daleko więcej. Nasza podświadomość musi się zapełnić takimi sugestiami i wykluczyć możliwość jakichkolwiek innych sugestii. Następnie zapominamy o tym wszystkim i zasypiamy. Przed przystąpieniem do treningu siadamy na kilka minut, rozluźniając się. Zamknąwszy oczy liczymy do 10 wywołując w ten sposób stan relaksu. A teraz powtarzamy so-

bie sugestię: „Postanowiłem wykonać pełną liczbę powtórzeń przy zwiększonym ciężarze. Wiem, że potrafię to uczynić. Teraz zabieram się do wykonania tego". Miejmy jasne duchowe wyobrażenie o ćwiczeniu w dobrym stylu. Wykluczymy wszystko inne ze świadomości; gdy przystępujemy do ćwiczenia, mamy przed sobą tylko jeden cel, a cel ten winien przenikać głęboko naszą podświadomość.

Ważne jest sugerowanie sobie realnych celów. Bez solidnego przygotowania, a jedynie przy pomocy sugestii nie osiągniemy wymarzonego celu. Dobre przygotowanie, świadomość solidnej pracy, wzmacnia pozytywną sugestię.

TRENING AUTOGENICZNY

Joga wpływa na całokształt pracy organizmu, a ćwiczenia jej oddziaływują również na system psychiczny i samokontrolny. Celem jogi jest absolutna samokontrola fizyczna i psychiczna.

Joga uczy, że tak samo jak możliwe jest przy pomocy ćwiczeń formowanie ciała i oddziaływanie na rozwój fizyczny, możliwe jest również przy pomocy „ćwiczeń duchowych" oddziaływanie na czynność tych narządów, których pozornie nie da się opanować za pośrednictwem woli — oddziaływanie na stany psychiczne. Dlatego też joga pomaga kontrolować i regulować stan psychiczny, życie uczuciowe i przezwyciężać problemy osobiste.

Nie jest sprawą przypadku, że lekarz — specjalista od chorób nerwowych prof. I. H. Schultz był jednym z pierwszych lekarzy, którzy wprowadzili do medycyny pod nazwą treningu autogenicznego system, który jest bardzo podobny do ćwiczeń jogistycznych.

Trening autogeniczny oznacza ćwiczenie własnego „ja". Punktem wyjścia jest podstawowa zasada, że człowiek jest jednością i że nie istnieje w dwu oddzielnych częściach „przyziemnego życia i niebiańskiej duszy".

Według Schultza na zachowanie się organizmu należy wpływać za pośrednictwem różnego rodzaju ćwiczeń kształtujących psychiczną stronę człowieka. Taki psychiczny „opatrunek" nazywa się psychoterapią a trening autogeniczny stanowi jedną z jej metod. (Schultz.)

Zdaniem Schultza „celem skupionej samokontroli, treningu autogenicznego jest to, aby człowiek przy pomocy ściśle określonych ćwiczeń coraz bardziej się wewnętrznie rozluźniał i zagłębiał w siebie doprowadzając od wewnątrz do przebudowy całego organizmu, która umożliwi mu wzmocnienie tego, co jest zdrowe a złagodzenie i usunięcie tego, co nie jest zdrowe".

Przy pomocy treningu autogenicznego osiągamy: powrót do zdrowia, uspokojenie, samoregulację funkcji cielesnych (np. ciśnienia krwi), usunięcie bólu, podniesienie wydajności pracy.

Przy opracowywaniu metod treningu autogenicznego za punkt wyjścia Schultz przyjął obserwacje dotyczące hipnozy. Obserwował, że hipnotycznemu snowi towarzyszy subiektywne poczucie ciężkości i ciepło, które — jak stwierdził — jest właściwie ubocznym przejawem rozluźnienia napięcia w naczyniach krwionośnych (ciepło). W ten sposób wpadł na pomysł opracowania metod które umożliwiły mu przy pomocy odpowiednich ćwiczeń osiąganie tych samych korzystnych zmian w dziedzinie psychicznego i fizycznego funkcjonowania organizmu jak np. relaks, uspokojenie, wypoczynek — które przedtem osiągano jedynie przy pomocy hipnozy.

W czasie treningu autogenicznego następuje koncentracja i odprężenie kolejno w sześciu dziedzinach: umięśnienia, naczyń krwionośnych, serca, oddychania, narządów wewnętrznych i głowy.

Całego organizmu naraz nie ćwiczy się, ponieważ trudno jest skoncentrować się na tak rozległym terenie. Ćwiczenie rozpoczyna się od ramienia (u praworęcznego człowieka — od prawego, u leworęcznego — od lewego).

Ćwiczy się w pozycji wygodnej: siedząc lub leżąc.
Najlepiej jest siedzieć w wygodnym krześle z wysokim oparciem, głowę i plecy oprzeć wygodnie. Nogi są rozluźnione, stopy na podłodze blisko siebie. Kolana zwrócone są na zewnątrz. Ramiona są ugięte, a łokcie wygodnie oparte.

Ogólnie biorąc należy usadowić się wygodnie. Pozycja leżąca jest ta sama, jak w sawasanie (położyć się na wznak, palce nóg zwrócone na zewnątrz, ramiona rozluźnione, dłonie opuszczone w dół).

Jeżeli nie możemy wygodnie siedzieć lub leżeć, ćwiczymy w tzw. pozycji dorożkarza. Siadamy równo na ławeczce albo na krzesełku w ten sposób, że między oparciem a plecami znajduje się duża luka. Rozluźniamy mięśnie, pas znajduje się w pozycji pionowej, głowa swobodnie schylona na piersi, ramiona ugięte w łokciach wiszą wzdłuż ciała, dłonie skierowane ku sobie, łokcie oparte o uda. Kręgosłup rozluźniony, nie wolno go jednak pochylać w dół; tułów winien znajdować się w pozycji pionowej.

Opis ćwiczenia:

Ćwiczenie 1 (uczucie ciężaru, rozluźnienia mięśni).
Ćwiczenie rozpoczynamy w jednej z następujących pozycji.

Oczy zamknięte. W myśli jak najżywiej wyobrażamy sobie treść następujących sformułowań:

1. „Prawe (lewe) ramię jest bardzo ciężkie" (pierwszy wzór). Formułę tę powtarzamy powoli 5—6 razy, mniej więcej w rytmie oddychania. Po powtórzeniu formuły I, następuje formuła II, którą sobie również w myśli jak najżywiej wyobrazimy.

2. „Jestem całkowicie spokojny". Zawartość tej formuły wyobraźmy sobie szybko tylko jeden raz i nie powtarzajmy jej już więcej. Następnie powtarzamy na zmianę formuły I i II.

W normalnym wypadku szybko pojawia się uczucie ciężaru, najczęściej w przedramionach i łokciach. Po 1/2—1 minucie następuje „powrót do normalnego stanu", jakaś „likwidacja" wywołanego stanu, którą należy ćwiczyć w ten sam sposób tak, aby cały proces się jak najbardziej zautomatyzował.

Sposób wykonania:

1. Ramiona energicznie kilkakrotnie ugiąć i wyprostować.
2. Głęboki wdech i wydech.
3. Otworzyć oczy.

Jako rozkaz zastosujemy tutaj formuły: Wyprostować ramiona! Głęboki wdech! Otworzyć oczy!

Przez pierwszych 8—14 dni trenujemy tylko 1—3 razy dziennie po 1/2—1 minucie, dopóki przyjemny jest ten stan. Jeśli na początku przedłużamy trening, dochodzi zazwyczaj do podświadomego napięcia, ponieważ „chcemy to zrobić zbyt dobrze". Uczucie ciężaru zamiast się powiększać, zanika. Po 4—6 dniach treningu, uczucie ciężaru pojawia się coraz wyraźniej i szybciej. Równocześnie odczuwamy je także w kończynach, najczęściej na drugim ramieniu. Gdy uczucie ciężaru jest wyraźne na obu ramionach „likwidujemy" je pod koniec obustronnym prostowaniem i uginaniem ramion przy pomocy podanych wyżej wskazówek.

Nóg nie należy „oddzielnie" przywracać do stanu wyjściowego, ponieważ pracują one bardziej automatycznie.

Zazwyczaj po 10—14 dniowym treningu dokonamy tak wielkich postępów, że ramiona i nogi rozluźniają się jednocześnie w kilka sekund po wewnętrznym skupieniu się. (Teraz można już ćwiczenie przedłużać dowolnie długo.)

Do ćwiczenia 1 nawiązuje **Ćwiczenie 2** (uczucie ciepła, rozluźnienie naczyń krwionośnych). Ponieważ ćwiczenie 2 nawiązuje do osiągniętego stanu ciężkości — obejmuje również formuły poprzednie.

1. Ramiona są zupełnie ciężkie, później tylko „ciężar"; powtarzać 6 razy.
2. Jestem całkowicie spokojny, później tylko „spokój"; tylko raz.
3. Prawe (lewe) ramię jest ciepłe. Powtarzać 6 razy. Jeden raz „spokój". Potem powtarzać ponownie.

W zwyczajnych okolicznościach przy tym ćwiczeniu odczuwa się przyjemne ciepło, głównie w okolicy łokcia i przedramienia. Nie należy sprowadzać poczucia ciepła do stanu wyjściowego („likwidować"), ponieważ proces ten przebiega automatycznie (naczynia spontanicznie powracają do stanu pierwotnego).

Po dłuższym okresie ćwiczenia, najczęściej po 1—2 tygodniach, uczucie ciepła staje się coraz wyraźniejsze nie tylko w ramieniu, lecz także w pozostałych kończynach.

Uczucie ciepła przechodzi także przez tułów.

Ćwiczenie to wymaga ostrożności. Winno być wykonywane pod kontrolą lekarską.

Przy ćwiczeniu tym koncentrujemy się na znanym już wyobrażeniu „ciężaru", do którego dołączymy wyobrażenie następne.

Skoro już szybko osiągamy poczucie „ciężaru" i „ciepła", nawiązujemy do nich w **ćwiczeniu 3** (regulacja serca).

Ćwiczymy leżąc na wznak, prawy łokieć uginamy podpierając się nim na poziomie klatki piersiowej w ten sposób, aby prawa dłoń swobodnie spoczywała w okolicy serca. Lewe ramię znajduje się w zwykłym położeniu.

Następnie powtarzamy poprzednie ćwiczenia: 1. „ciężar" 2. „spokój" 3. „ciepło" dołączając do nich nową formułę: „Serce bije spokojnie i mocno". Formułę tę powtarzamy 6 razy, a następnie „spokój". Po kilku treningach, gdy powoli zaczniemy sobie uświadamiać czynność serca, prawą ręką powracamy do pozycji wyjściowej, po czym dalej kontynuujemy ćwiczenie.

Ćwiczenie to wymaga kontroli lekarskiej.

Po rozluźnieniu i uspokojeniu rytmu serca dołączamy **ćwiczenie 4** (wpływające na oddech).

Po ćwiczeniu 1, 2 i 3 dołączamy skupienie się na oddechu w tym sensie, że „oddech jest już zupełnie spokojny". Formułę tę powtarzamy 6 razy, jeden raz „spokój". Zmiana oddychania ma nastąpić w wyniku uczucia całkowitego spokoju i rozluźnienia a nie opanowania go za pośrednictwem woli. Aby wykluczyć niepoprawny sposób oddychania, polecamy dodatkowe skupienie się nad formułą „oddycha mi się".

Po opanowaniu tego ćwiczenia w ciągu mniej więcej 10—14 dni,

ogólnie zaś w ciągu 6—10 tygodni, dołączamy **ćwiczenie 5** (regulowanie narządów jamy brzusznej).

Obecnie koncentrujemy się na największym centrum nerwowym, na splocie słonecznym (plexus solaris), który znajduje się między pępkiem a dolnym końcem mostka.

Podobnie jak kończyny i piersi, powinny być rozluźnione również narządy znajdujące się w jamie brzusznej. Na nich się obecnie skoncentrujemy.

Po ćwiczeniach 1—4 wyobraźmy sobie formułę słowną „Przy splocie słonecznym rozlewa się krążące ciepło".

Ćwiczenie to wymaga również 10—14 dni treningu.

Ćwiczenie 6 (wpływające na okolice głowy)

Od zdrowego człowieka wymagamy, aby miał gorące serce i zimną głowę; niepokój sprzyja intensywnemu ukrwieniu głowy. Dlatego też w treningu autogenicznym rejon głowy zajmuje specjalne miejsce. Wykonujemy więc ćwiczenia 1, 2, 3, 4, 5, skupiając się na uczuciach związanych z formułą „Czoło jest przyjemnie chłodne".

Podobnie jak doznawanie ciepła powoduje rozszerzenie naczyń krwionośnych, doznawanie uczucia chłodu prowadzi do ich zwężenia. Uczucie to można wyobrazić sobie w postaci chłodnego powiewu.

Cały zestaw zadań składa się z ćwiczeń cząstkowych:
ramiona i nogi są ciężkie — „ciężar" 6 ×, „spokój" 1 ×;
ramiona i nogi są ciepłe — „ciepło" 6 ×, „spokój" 1 ×;
serce bije spokojnie i mocno — „spokój" 6 ×, „spokój" 1 ×;
„czoło jest przyjemnie chłodne" 6 ×, „spokój" 1 ×.
Potem: „Powrót do stanu pierwotnego" Wyprostować ramiona! Oddychać! Otworzyć oczy!

Proces opanowywania wszystkich ćwiczeń trwa mniej więcej 2—3 miesiące, ale ćwiczenie należy powtarzać w dalszym ciągu raz dziennie przynajmniej przez 4—6 miesięcy.

Dla uzyskania relaksu przez zdrowego człowieka najważniejsze są ćwiczenia 1—4.

Jeśli ćwiczenie ma służyć jako kuracja, niezbędna jest kontrola lekarska.

Trening autogeniczny wpływa świetnie nie tylko na odprężenie, lecz również na podniesienie wydajności psychicznej i fizycznej. Czym można wyjaśnić silny wpływ treningu autogenicznego na procesy fizjologiczne organizmu?

Zapisy elektroencefalograficzne wykazują, że relaks jest stanem przejściowym między snem a czuwaniem. W takim stanie słowna sugestia może silnie skutkować. Znaczenie ma także wielokrotne

powtarzanie autosugestii. W ten sposób „toruje się" drogę narzucanym wyobrażeniom do ośrodków nerwowych. Istnieje tu w zasadzie możliwość wpływania na niezależnie od naszej woli przebiegające procesy wegetatywne. Duże znaczenie ma świadomość, że przy pomocy treningu autogenicznego usunąć można uczucie strachu wypływające z napięcia emocjonalnego np. ze zdenerwowania przed egzaminami, występami publicznymi, zawodami itp. Metoda ta umożliwia nauczenie się zasypiania nawet w niezwykle niekorzystnych warunkach albo też budzenia się o oznaczonej godzinie. Trening autogeniczny można wykorzystać również do usuwania zaburzeń wegetatywnych. Pomaga pozbyć się uczucia bólu, co ma szczególne znaczenie wówczas, gdy z różnych przyczyn nie można stosować środków znieczulających. Metodę tę można wykorzystać także do leczenia nerwic i innych funkcjonalnych zaburzeń organizmu.

PLANOWANIE ĆWICZEŃ JOGISTYCZNYCH I WSTAWIENIE ICH DO PLANU TRENINGU SPORTOWEGO

Przy planowaniu ćwiczeń jogi bierzemy pod uwagę dwie kategorie ćwiczących:
Adeptów jogi, którzy nie uprawiają żadnej dyscypliny sportu wyczynowego.
Sportowców-zawodników, którzy aktywnie uprawiają określoną dziedzinę sportu.

Dla tych, którzy nie uprawiają zawodniczo żadnego sportu, zalecamy kompleks ćwiczeń hathajogi, tzn. asany i pranajamę. Ćwiczenia jogi mają charakter uniwersalny, mogą je praktykować ludzie młodzi i starzy, kobiety i mężczyźni. Praktykowanie ich nie wymaga specjalnych środków, przestrzeni i czasu. Dlatego też są właściwym środkiem służącym do zapewnienia rozwoju fizycznego i psychicznego, utrzymania równowagi fizjologicznej organizmu szerokich rzesz ćwiczących osób, nie należących do klubów, a które z powodu braku czasu lub z innych przyczyn nie mogą aktywnie i regularnie uprawiać sportu.

ASANY

Na podstawie doświadczenia uwzględniającego także nasze warunki polecamy ćwiczyć asany 1 raz dziennie — wcześnie wieczorem albo 2 razy dziennie — rano i wczesnym wieczorem. Można także naturalnie ćwiczyć je wielokrotnie.

Obecnie powinniśmy przedstawić ogólny plan ćwiczenia asan. Takiego planu ogólnego jednak nie ma! Z przedstawionych ćwiczeń każdy musi wybrać sobie te, które mu najbardziej odpowiadają. Można podać jedynie ogólne zasady, ale dokładnego planu ani szczegółowych rad nie można udzielać bez poznania samego adepta i jego indywidualnych warunków. Dla ułatwienia czytelnikom postępowania, opracowaliśmy **wzór codziennych ćwiczeń,** które każdy może wykonywać.

Ćwiczenia rano

1. Po obudzeniu się — jeszcze w łóżku — wyciąganie się, ziewanie, napinanie mięśni ramion.
2. Oddychanie jogistyczne w pozycji leżącej przynajmniej 20 ×. Oddychanie należy łączyć z autosugestią. Przy wdechu wyobrażamy sobie formułę słowną: „Jestem pełen energii i siły", przy wydechu „Przez cały dzień zachowam spokój i będę aktywny".
3. Pawanamuktasana.
4. Uddijana.
5. Oddychanie kontrolowane 5—10 serii (5 siedząc, 5 stojąc).
Ćwiczenia te wystarczają starszemu zdrowemu człowiekowi, aby „nabrał" energii do całodziennej pracy.

Ćwiczenia wieczorem

Trudniejsze asany ćwiczymy wczesnym wieczorem, po pracy, ale przed kolacją.

Kolejność asan:
bhudżangasana, sialabhasana, dhanurasana, matsjasana, jogamudra, paśczimatana, sarwangasana, halasana, sirszasana, wiparitakarani, sawasana.

Jeśli mamy okazję przed obiadem praktykujemy:
1. Sawasana 3—5 minut
2. Wiparitakarani
3. Ćwiczenia autosugestii. Przy wdechu „Jestem napełniony energią", przy wydechu „Jestem spokojny i odprężony", przy zatrzymaniu oddechu „spokój i harmonia".
4. Oddychanie oczyszczające.

Jeśli warunki na to pozwalają, zalecamy pływanie jogistyczne, spacery i turystykę na świeżym powietrzu.

Jak już wspomnieliśmy, każdy powinien sam sobie wybrać te ćwiczenia, które mu najbardziej odpowiadają. Również plan ćwiczeń każdy powinien sobie ułożyć sam stosownie do swych możliwości czasowych i warunków.

Niektórzy mogą ćwiczyć kilka razy dziennie (wówczas lepiej jest asany podzielić). Inni nie mają ani tyle czasu ani cierpliwości, aby ćwiczyć większą liczbę asan w ciągu dnia. Wówczas celowe jest podzielenie elementów ćwiczeniowych na kilka grup (2—3) i w ten sposób opracowanie ogólnego planu ćwiczeń. Pierwszego dnia ćwiczy się 1 zestaw, drugiego — 2 zestaw a trzeciego 3 zestaw.

Przykład:
Zestaw: Poniedziałek, wtorek, środa, czwartek, piątek, sobota niedziela
1 2 3 1 2 3 1

Przykład zestawów asan.

1. Zestaw:
1. Bhudżangasana
2. Sialabhasana
3. Dhanurasana
4. Matsjasana
5. Sarwangasana
6. Jogistyczne ćwiczenia oddechowe
7. Autosugestia

2. Zestaw:
1. Paśczimatana
2. Halasana
3. Ardhamatsjendrasana
4. Sirszasana
5. Trikonasana
6. Uddijana
7. Uddżaji
8. Oddychanie oczyszczające
9. Ćwiczenie koncentracji.

Chodzi tu o płynny cykl, w którym poszczególne elementy są wymienne. Jeśli opuścimy ćwiczenia jednego dnia, na drugi dzień ćwiczymy następny zestaw. Ważne jest, aby ćwiczyć systematycznie i nie tracić ochoty do ćwiczeń.

Ćwiczymy raczej mniej elementów, ale za to dokładnie i regularnie. Dobrze to sobie zapamiętajmy!

Ludzie bardzo starzy albo ludzie o słabej budowie fizycznej winni do planu codziennych ćwiczeń włączyć:
lżejsze ćwiczenia oddechowe,
pawanamuktasana — lżejsze asany,
ćwiczenia krokodyle (1—14)
sawasana
jogamudra (łatwiejsza na siedząco)
bhudżangasana
oddychanie naprzemienne
ćwiczenia autosugestii z oddychaniem.

Najlepiej jest ćwiczyć wczesnym rankiem. Przed ćwiczeniem myjemy się zimną wodą, płuczemy usta, usuwamy nieczystości z nosa. Lekka gimnastyka.

Aktywni zawodnicy mogą również ćwiczyć codziennie kompleks asan i pranajamę. Joga przecież usprawnia działalność narządów, wpływa na system nerwowy, na stan psychiczny — na polepszenie stanu zdrowia, a te elementy potrzebne są każdemu zawodnikowi. Wielu wybitnych sportowców ćwiczy jogę w ramach swojego planu treningów. Twierdzą, że pomaga im to podnosić wyniki. Ponieważ jednak trening sportowy wymaga dużo czasu, sportowcy nie ćwiczą asan w takim samym zakresie, jak ci dla których joga stanowi jedyny typ ćwiczeń fizycznych. Zawodnikom polecamy

regularnie, przynajmniej 2 × dziennie. Powinni uczyć się koncentracji, wykonywać ćwiczenie koncentracji z oddychaniem, panować nad stanami wewnętrznymi, wpływać na swój stan psychiczny. Wykonywać relaks, autosugestię — trening autogeniczny. Wybrane asany ćwiczyć w sposób skoncentrowany, uczyć się skupienia.

Ważnym warunkiem wprowadzenia jogi do planu treningu sportowego jest to, aby przynajmniej w dwie godziny po wysiłku sportowym rozpocząć ćwiczenie jogi. Nie włączajmy zatem asan do ćwiczeń wstępnej lub przygotowawczej części treningu!

Nie zapominajmy, że ćwiczenia oddechowe, trening autogeniczny, jak również autosugestia będą tylko wówczas skutkować przy przezwyciężaniu negatywnych stanów psychicznych przed zawodami, jeśli będziemy praktykować je regularnie i systematycznie!

KURS ASAN JOGISTYCZNYCH DLA LUDZI ZDROWYCH

Asany	Okres wytrzymania			Powtarzanie	
	Czas podstawowy	Progresja tygodniowa	Maximum	Liczba	Progresja tyg.
1. Janusirszasana	10 s.	5—30 s.	60 s.	3	
2. Sarwangasana	30 s.	1 min.	3 min.		
3. Matsjasana	15 s.	15 s.	1 min.	3	
4. Sirszasana	15 s.	30 s.	6 min.		
5. Wiparitakarani	30 s.	1 min.	5 min.		
6. Uddijana bandha				3—7	
7. Simhasana	10 s	5—30 s.	3 min.	3	
8. Nauli					
9. Halasana	30 s.	5—30 s	1 min.		
10. Bhudżangasana	10 s.	5—30 s	3 min.	3—6	1 ×
11. Sialabhasana	5 s.	1—5 s	3 min.	3—6	1 ×
12. Trikonasana	10 s.	15 s.	3 min.	3—8	1 ×
13. Dhanurasana	5 s.	1—5 s.	2 min.	3—5	1 ×
14. Paśczimatana	15 s.	5—30 s.	1 min.	3	
15. Ardhamatsjendrasana	15 s.	15 s.	3 min.	2—4	1 ×
16. Majurasana	5 s.	5—10 s	2 min.	5—6	
17. Jogamudra	1 min.	1 min.	3 min.		
18. Lotos			3—5 min.		
19. Sawasana	5—10 min.		bez ograniczeń		

POSŁOWIE

Problemy warunków pracy i wypoczynku, regeneracji potencjału biologicznego i wytworzenia swoistej odporności psychicznej współczesnego człowieka w uprzemysłowionym społeczeństwie są jeszcze zbyt wolno, a przy tym dość jednostronnie naukowo opracowywane. Konieczność podejmowania w tym zakresie wszechstronnych poszukiwań jest zatem nie tylko wskazana, lecz jest wręcz nakazem chwili. Człowiek jest i będzie w coraz większym stopniu poddawany złożonym, trudnym i nieoczekiwanym próbom. Jeśli nie będzie do nich odpowiednio przygotowany, zwłaszcza psychicznie, nie będzie w stanie im sprostać.

Nadmierny hałas, nieustanny pośpiech, permanentnie narastające przemęczenie psychiczne i fizyczne, poczucie nie nadążania za wymaganiami codziennego życia, coraz większe trudności przy opanowaniu zdobyczy techniki i nagromadzonej wiedzy prowadzi nieuchronnie do stressów, które leżą u podłoża tak zwanych chorób cywilizacji.

Rodzi się więc pytanie czy i jakimi dysponujemy środkami i możliwościami dla skutecznego przeciwdziałania tym negatywnym zjawiskom, jakie niesie za sobą jutro cywilizacji technicznej.

Aktualnie najczęściej wskazuje się na wychowanie fizyczne, sport i turystykę, jako na jedne z najskuteczniejszych ogniw sprzyjających już to łagodzeniu, już to neutralizowaniu negatywnych zjawisk zagrażających egzystencji człowieka.

Pamiętać jednak należy, że ćwiczenia ruchowe kompensują przede wszystkim deficyt ruchu, w ograniczonym natomiast stopniu wpływają na wyciszenie emocjonalne ćwiczącego, zaś w sporcie kwalifikowanym w wielu przypadkach sprzyjają nagromadzeniu się prawie krańcowych i nie zawsze społecznie pożądanych napięć psychicznych.

Potrzeba chwili każe nam przeto sięgać do innych, może nie w pełni jeszcze znanych naszej kulturze, ale sprawdzonych już doświadczeń ludzkich. Mamy tu przede wszystkim na uwadze system jogi, zaliczany do dorobku sięgającej trzech tysięcy lat kultury indyjskiej.

Pojęcia te do niedawna kojarzono ze zjawiskami mistycznymi, ucieczką ze świata realnych rzeczy i zjawisk do świata fantazji i wątpliwej kontemplacji. W wielu przypadkach, nawet bez najmniejszej próby konfrontacji naukowej, przypisywano im elementy szarlatańtwa i spekulacji. Rozwój wielu mniej znanych dotychczas gałęzi nauk m. in. biofizyki, biochemii, cybernetyki dał nam odpowiedź na wiele pytań i wątpliwości dotyczących fundamentalnych zasad postępowania przy stosowaniu wschodnich systemów w zakresie równoważenia stanów psychoneurowegetatywnych. Mamy tu na uwadze wyłącznie postawę etyczno-moralną i określone techniki, a nie towarzyszące mu reguły filozoficzno-religijne.

Stosowanie zabiegów zaleconych przez wspomniane systemy nie może zastąpić nam jednak ćwiczeń o charakterze dynamicznym. Mają one natomiast stanowić samodzielne ogniwo swoistych działań higieniczno-zdrowotnych.

Tak pojętą funkcję spełni z pewnością książka A. Koglera „Joga" wydana przez Wydawnictwo „Sport" w Bratysławie. Do rodzimego dorobku w zakresie polskiego piśmiennictwa na ten temat zaliczyć należy przede wszystkim „Teorię i metodykę ćwiczeń relaksowo koncentrujących" pod redakcją prof. dra Wiesława Romanowskiego (wyd. PZWL 1972).

Książka Koglera, opracowana szczególnie starannie w części dotyczącej form i metod stosowania poszczególnych ćwiczeń i postaw, w komunikatywny sposób przybliża czytelnikowi sens omawianego systemu. Na szczególną uwagę zasługują w niej „ćwiczenia" ruchowe, jakimi są postawy statyczne tzw. asany, narządów wewnętrznych — tzw. mudry i bandhy, techniki oczyszczające — tzw. krije, ćwiczenia oddechowe — tzw. pranajamy. Przed przystąpieniem do ćwiczeń należy zdać sobie sprawę, że ich skuteczność i trwałość zależy prawie wyłącznie od spełnienia następujących warunków:

a) przyjęcia życzliwej postawy wobec otaczającego świata;
b) pełnej koncentracji psychicznej na tych elementach ciała, bądź fazach ruchu, które w danym ćwiczeniu są dominujące;
c) konsekwentnego stosowania ustalonych zasad żywienia;
d) wytworzenia pogodnego nastroju, ucieczki od stanu podniecenia i niepokoju.

Praktyczne walory ćwiczeń relaksowo-koncentrujących jogi nie budzą wątpliwości, chociaż jeszcze nie wszystkie problemy związane z tym systemem są dostatecznie zbadane. Należy zatem przystępować do ćwiczeń, zwłaszcza w początkowym okresie, dość ostrożnie. W niektórych przypadkach nie zaleca się w ogóle stosowania ćwiczeń jogi, w innych zaleca się dość daleko idącą ostrożność. Ćwiczeń jogi nie powinny stosować te osoby, które mają tętnicze

ciśnienie krwi wyższe niż 150 mm Hg lub niższe niż 100 mm Hg. Osoby, które cierpią na przewlekłe nieżyty dróg oddechowych powinny ze szczególną ostrożnością wykonywać stanie na głowie (sirszasana), leżenie przerzutne przy wstrzymanym oddechu (sarwangasana) oraz skłon w przód przy długo wstrzymanym oddechu (paściimatana).

Przy zaburzeniach w pracy narządów wewnętrznych jamy brzusznej należy ograniczyć te ćwiczenia, które zwiększają napięcie tłoczni brzusznej.

Nie zaleca się także przyjmowania bardziej złożonych pozycji przez kobiety w okresie menstruacji i ciąży. Wyjątek stanowią pozycje relaksowe.

Istotne znaczenie dla efektów ma samo miejsce ćwiczeń. Najkorzystniejsze będzie pomieszczenie odizolowane od szumu i hałasu, łagodnie oświetlone, dające przy tym możliwość wytworzenia nastroju skupienia i kontemplacji.

Należy żywić nadzieję, że niniejsza książka spełni wszelkie oczekiwania Czytelników, a zarazem przyczyni się do dalszego spopularyzowania cennej i oryginalnej metody osiągania doskonałości ruchowej i zrównoważenia stanów psychoneurowegetatywnych.

doc. dr Antoni Olszowski

LITERATURA

Desmond Dunne: Yoga for everyone. Nicholls Company Ltd. 1961.
Chaudhuri H., George Allen: Integral yoga. Unwin Ltd.
Iyengar, B. K. S.: Light on Yogy. Unwn LTO. London 1965.
Jacobson, E.: You Must Relax. McGraw-Hill Book Company. INC. New York.
Kennedy, J. A.: Relax and Live. Arow Anchor Press Ltd.
Kovoor T. Pehanan PhD.: Yoga a Scientific Evolution. Dover. Publ., New York 1965.
Milanov A., Borisova I.: Yoga. Medicina Budapest 1968.
Rawls, E. S.: A Handbook of Yoga.
Roon, K.: The new way to relax. The Worlds Work Ltd
Schultz, J. H.: Autogénny trénink. Praha 1969.
Yesudian, Selva Raja: Yoga and health. Bombay 1953.
Yogendra: Yoga personal Hygiene. Yoga institute Post Box 481. Bombay.

Sportélet jóga tanfolyam 1970.
Tréner a cvičitel, numer nadzwyczajny, 1967.
Životodarná a liečivá joga. Štart. 1965—66.

SPIS TREŚCI